



KITS ARTÍSTICOS DE AROMATERAPIA E CROMOTERAPIA

LIVIA STEVANI SCHARGEL
SOFIA BENETOLLO FERNANDES CALHEIROS RIBEIRO FERREIRA

ESCOLA VERA CRUZ - PRAÇA PROFESSORA EMÍLIA BARBOSA LIMA, 51
(SÃO PAULO, SP)

ORIENTADORA: JOANA MELLO RIBEIRO RUOCCO

JAN. 2024 – DEZ. 2025



SUMÁRIO

RESUMO-----	03
INTRODUÇÃO-----	04
OBJETIVOS E RELEVÂNCIA DO TRABALHO-----	06
PRIMEIRA ETAPA DO PROJETO:	
METODOLOGIA -----	07
RESULTADOS -----	11
CONCLUSÕES -----	13
SEGUNDA ETAPA DO PROJETO	
METODOLOGIA -----	14
RESULTADOS -----	17
CONCLUSÕES -----	26
TERCEIRA ETAPA DO PROJETO	
METODOLOGIA -----	27
RESULTADOS -----	29
CONCLUSÕES-----	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS-----	32



Resumo

O projeto consiste na produção de kits contendo tintas atóxicas caseiras de aroma e cromoterápicas. Diferentes aromas e cores podem estimular o sistema nervoso central, auxiliando o tratamento de diversas questões. O objetivo dos kits é auxiliar no tratamento de ansiedade, depressão, TDAH, e transtorno de dependência em telas (TDT), problemas cada vez mais frequentes que afetam muitas pessoas individualmente e a própria sociedade. Na primeira etapa do projeto (realizada em 2024), foram produzidas tintas à base de água contendo diferentes combinações de corantes alimentícios e óleos essenciais, criando cores e aromas que poderiam contribuir com o tratamento dos distúrbios citados anteriormente, mas havia a necessidade de testar a efetividade das tintas e aumentar sua durabilidade. Na segunda etapa do projeto (realizada no final de 2024 e em 2025), foram realizados testes para avaliar a efetividade das tintas, usando questionários que visavam relacionar as cores e aromas a algumas sensações. Os resultados obtidos mostraram que a maioria das tintas não atingiu as expectativas, já que não surtiram o efeito esperado nos participantes. Em uma terceira etapa do projeto (realizada em 2025), foram produzidas novas tintas com bases oleosas. O objetivo era aumentar a durabilidade e ressaltar sua cor e o aroma dos óleos essenciais, que se diluiriam melhor, o que poderia aumentar a efetividade da tinta. Foram utilizados óleos de linhaça e soja, glicerina bidestilada e terebintina, além de corantes hidrossolúveis e lipossolúveis em pó. Após a produção de 26 diferentes tintas, a composição 0,15 g de corante em pó hidrossolúvel, 2,5 g de glicerina e 2,5 g de água, pareceu atender aos objetivos. Uma quarta etapa do projeto se mostra necessária para a produção das diferentes tintas com essa composição básica e a realização de testes de efetividade.

Introdução

Atualmente, os dados relacionados à saúde mental são alarmantes e dizem muito sobre o Brasil. A incidência de depressão e de transtornos como o de ansiedade, de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e dependência em telas (TDT) tem aumentado muito. De acordo com um mapeamento feito pela OMS, atualmente 5,8% da população brasileira sofre de depressão, ou seja, mais de 11 milhões de pessoas. A depressão antigamente pouco falada e compreendida, hoje já está entre uma das principais doenças que atingem uma parte considerável da população mundial (BARTH, 2006).

A Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA) afirmou que em 2022 mais de 7% das crianças tinham TDAH no país. O TDAH representa, junto com a dislexia, a principal causa de fracasso escolar. Desde os anos 80, o TDAH tem sido interpretado como uma doença neuropsiquiátrica que surge na infância e persiste até a idade adulta. Atualmente, é descrito pelas autoridades médicas internacionais como um sério problema de saúde pública (COUTO, 2010).

Vários adolescentes sofrem de transtorno de dependência em telas (TDT). 96% dos adolescentes ficam online todos os dias e 24% deles afirmam estar online quase o dia todo (YOUNG, 2018). Após a pandemia do covid-19 houve um aumento significativo do tempo de uso de tela por parte das crianças. A redução da atenção e a maior impulsividade são consequências desse aumento (CRISPIM, 2022). Em um estudo sobre esse transtorno muitos pacientes relataram que o uso abusivo e dependência nos eletrônicos levam a prejuízos significativos na vida profissional, acadêmica, social e familiar (ABREU, 2008).

A ansiedade é uma emoção humana considerada normal, no entanto, algumas vezes pode se tornar excessiva e assumir um teor anormal, se tornando um distúrbio psiquiátrico e trazendo prejuízos à vida do indivíduo. A prevalência-ano de transtornos de ansiedade no Brasil, principalmente regiões sudeste e sul, é muito alta. Na região metropolitana de São Paulo varia entre 19,9% e 28,1% (MANGOLINI, ANDRADE e WANG, 2019). O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos transtornos psiquiátricos mais subdiagnosticados. Caracteriza-se por preocupação persistente e excessiva acompanhada de sintomas físicos relacionados a hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Apresenta comorbidade frequente com depressão e outros transtornos de ansiedade (ZUARDI, 2019).

O presente projeto propõe, por meio da pintura, uma atividade fácil e envolvente, o uso da cromoterapia (terapia das cores) e da aromaterapia (terapia dos aromas) para aumentar a qualidade de vida das pessoas com ansiedade, depressão, do TDAH, e transtorno de dependência em telas (TDT). Os dados apresentados acima mostram a relevância do projeto.

Um levantamento bibliográfico revelou quais tons de cores e quais aromas de óleos essenciais poderiam surtir efeitos desejáveis nas pessoas com os diferentes transtornos. Por exemplo: a cor rosa leva a uma resposta emocional que traz o amor fraterno. O azul tende a acalmar e relaxar, reduzindo a ansiedade e o estresse. O verde tranquiliza e melhora o equilíbrio. O amarelo estimula a concentração. Os aromas de lavanda, laranja doce, camomila e manjerição possuem efeito calmante, diminuindo o estresse e promovendo o relaxamento. O aroma de alecrim estimula a concentração e renova as energias. A hortelã renova as energias e possui efeito analgésico. O eucalipto é um estimulante mental, que melhora significativamente os níveis de concentração e de produtividade. (DA SILVA e MONTEIRO, 2013. DA SILVA MUNIZ, RODRIGUES, 2016. NASCIMENTO e PRADE, 2020. GARCIA, 2022. SOUZA, 2021. MACHADO, 2015. OLIVEIRA, et al., 2021. YAMASHITA e GONÇALVES, 2024).

Segundo HOARE (2019), a aromaterapia afeta o paciente tanto fisicamente como psicologicamente. Quando óleos essenciais são inalados, suas moléculas são absorvidas pela corrente sanguínea e metabolizadas pelo corpo. Os óleos essenciais consistem em moléculas aromáticas concentradas e provenientes de plantas que podem exercer efeito positivo sob a saúde mental, física e estética. Além disso, a aromaterapia também é compatível com quase todos os tipos de terapia natural, com exceção da homeopatia. Os elementos mais importantes na aromaterapia são o carbono (C), oxigênio (O), hidrogênio (H), nitrogênio (N) e enxofre (S). Quase todas as moléculas nos óleos essenciais são formadas por carbono, hidrogênio e oxigênio.

Além da aromaterapia, a cromoterapia também pode afetar positivamente pacientes. De acordo com GEBOY (1996), biologicamente, a cor tem efetivamente um impacto no ser humano. A luz, ao bater em um objeto, faz com que ele absorva os comprimentos de onda que correspondem exatamente à sua estrutura atômica e que reflita os comprimentos de ondas referentes a cor que se observa no objeto. Após a luz atingir o olho humano, ele percebe os diferentes comprimentos de onda, que influenciando a percepção da realidade. A luz, quando chega à retina, é convertida em impulsos elétricos transmitidos ao hipotálamo, que irá interpretá-la.

É devido ao hipotálamo que é possível afirmar que a cor tem um efeito físico no ser humano. Esta é a parte do cérebro está associada à diversas respostas do nosso corpo através dos impulsos nervosos são transmitidas nela, sendo crucial para a percepção da cor e do que nos rodeia. (KURT e OSUEKE, 2014).



Objetivos e relevância do trabalho

Objetivo geral

Esse projeto será realizado com o objetivo de colaborar com o tratamento de transtornos psicológicos e questões emocionais, como a depressão, ansiedade, o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtorno de dependência em telas (TDT), usando a aroma e cromoterapia em conjunto com a arte. Serão criados kits de pintura pensando nesse tratamento.

Objetivos específicos

- O levantamento bibliográfico terá o objetivo de descobrir quais cores e aromas teriam um efeito positivo no corpo humano, podendo auxiliar na saúde mental.
- O levantamento também teria o objetivo de confirmar a efetividade da aromaterapia e da cromoterapia.

Primeira etapa do projeto:

- Utilizando o levantamento bibliográfico, cada cor será combinada com um aroma com o objetivo de provocar uma sensação específica no corpo do paciente.
- Serão elaboradas tintas à base de água combinando cores (a partir de corante alimentício) e aromas (utilizando óleo essencial) visando o auxílio de cada um dos transtornos.

Segunda etapa do projeto:

- Serão realizados testes para avaliar a efetividade das tintas.
- Os participantes da pesquisa irão analisar a tinta e comunicar se houve alguma mudança nas suas emoções.

Terceira etapa do projeto:

- Produzir tintas com novas composições que tenham potencial de maior efetividade.
- As tintas deverão ter uma cor mais marcante no papel e um aroma mais forte.

Primeira etapa do projeto

Metodologia - Primeira etapa do projeto

Desenvolvimento de quatro Kits Artísticos de Aroma e Cromoterapia diferentes: um para ansiedade, um para depressão, um para transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e um para transtorno de dependência em telas (TDT).

Estes kits conterão três tintas, de diferentes cores e aromas, associados a cada questão, que serão produzidas no decorrer do projeto. Além disso, serão incluídos pincéis e um caderno e/ou tela para a pintura.

Nesta primeira etapa do projeto foram produzidas tintas com os seguintes materiais:

- Água;
- Corantes alimentícios líquido da marca Arcolor; e
- Óleos essenciais das marcas WNF e Aroma Stock (para o aroma de camomila foi utilizado na verdade um óleo vegetal e não essencial, por conta das dificuldades encontradas em comprá-lo on-line).

Com essa composição, foram produzidas 12 tintas que iriam compor os 4 kits diferentes.

A tabela 1, mostra as cores que foram usadas nas tintas, suas propriedades e os kits que fazem parte. É importante considerar o fato de que tons mais claros e suaves tendem a transmitir uma sensação de relaxamento e calma, enquanto tons mais brilhantes e intensos são frequentemente estimulantes e energizantes. Por exemplo, um azul claro pode evocar uma atmosfera tranquila e serena, enquanto um azul vibrante pode despertar uma sensação de vivacidade (FERNANDES, Karla Gimenez).

Tabela 1: Seleção das propriedades de cada cor estudada e kits que as usarão.

Cor	Propriedades da cor	Kits
Rosa	Responde emocionalmente trazendo o amor fraterno.	-Ansiedade -Depressão -TDAH
Azul	Reduz a ansiedade, o estresse, elimina a dor e induz ao relaxamento e ao sono. Tende a acalmar.	-Ansiedade -TDT
Verde	Tranquiliza e melhora o equilíbrio.	-Ansiedade

		-Depressão -TDT
Laranja	Indicado para depressivos ou pessoas com disritmia.	-Depressão
Amarelo	Estimula a concentração.	-TDAH -TDT

Tabela 2: Seleção das propriedades de cada aroma estudado e kits que os usarão.

Aroma	Propriedades do aroma	Kits
Lavanda	Apresenta excelentes resultados para a ansiedade.	-Ansiedade -TDAH
Laranja doce	Produce efeito calmante, auxiliando o relaxamento e o sono reparador.	-Ansiedade
Camomila	Ir� exercer o efeito calmante e relaxante tanto para o corpo quanto para a mente	-Ansiedade -TDAH
Manjeri��o	é um exemplo de planta aromática que possui efeito calmante.	-Depressão
Alecrim	Estimula a concentração e renova as energias.	-Depressão
Hortelã	Renova as energias e possui efeito analgésico.	-Depressão
Eucalipto	Estimulante mental, que melhora significativamente os níveis de concentração e de produtividade.	-TDT

Após as pesquisas e vários testes, foram elaboradas receitas para 12 tintas, 3 para cada um dos quatro kits. As tabelas 3, 4, 5 e 6, apresentadas abaixo, mostram as cores das tintas e as quantidades de cada corante e cada óleo essencial que foram necessários para a sua produção.

Tabela 3: Composição das tintas criadas anteriormente do kit para a ansiedade.

Kit - ansiedade		
N� e cor da tinta	Cor e quantidade dos corantes	Aroma e quantidade dos óleos essenciais
1 – Rosa claro	Rosa – 2 gotas	Lavanda – 3 gotas
2 - Azul claro	Azul – 5 gotas	Laranja doce – 8 gotas

3 - Verde pistache	Verde limão – 4 gotas Marrom – 1 gota Verde – 1 gota	Camomila – 7 gotas
--------------------	--	--------------------

Cada tinta terá 25ml de água como base

Tabela 4: Composição das tintas criadas anteriormente do kit voltado para a o tratamento de depressão.

Kit - depressão		
Nº e cor da tinta	Cor e quantidade dos corantes	Aroma e quantidade dos óleos essenciais
1 - Laranja	Laranja – 7 gotas	Manjerição - 4 gotas
2 – Rosa	Rosa – 5 gotas	Alecrim – 5 gotas
3 – Verde vibrante	Verde limão - 5 gotas Verde – 1 gota	Hortelã - 4 gotas

Cada tinta terá 25ml de água como base.

Tabela 5: Composição das tintas criadas anteriormente do kit para TDAH.

Kit - TDAH		
Nº e cor da tinta	Cor e quantidade dos corantes	Aroma e quantidade dos óleos essenciais
1 - Mostarda	Amarelo – 6 gotas Marrom – 5 gotas Violeta – 1 gota	Camomila – 7 gotas
2 – Azul acinzentado	Azul – 4 gotas Preto – 2 gotas	Lavanda – 3 gotas
3 – Laranja escuro	Laranja – 5 gotas Marrom – 4 gotas Preto – 1 gota Vermelho – 1 gota	Alecrim – 5 gotas

Cada tinta terá 25mL de água como base



Tabela 6: Composição das tintas criadas anteriormente para o kit voltado para tratamento de TDT.

Kit - Crianças com transtorno de dependência de telas		
Nº e cor da tinta	Cor e quantidade dos corantes	Aroma e quantidade dos óleos essenciais
1 – Azul vibrante	Azul – 11 gotas	Eucalipto – 4 gotas
2 – Laranja vibrante	Laranja – 15 gotas	Alecrim – 5 gotas
3 - Fúxia	Violeta – 2 gotas Rosa – 5 gotas	Limão - 7 gotas

Cada tinta terá 25ml de água como base



Resultados - Primeira etapa do projeto

As imagens 1, 2, 3 e 4 mostram a versão das tintas produzidas anteriormente.



Imagem 1: Tintas que compuseram inicialmente o kit para ansiedade.



Imagem 2: Tintas que compuseram inicialmente o kit para tratamento de depressão

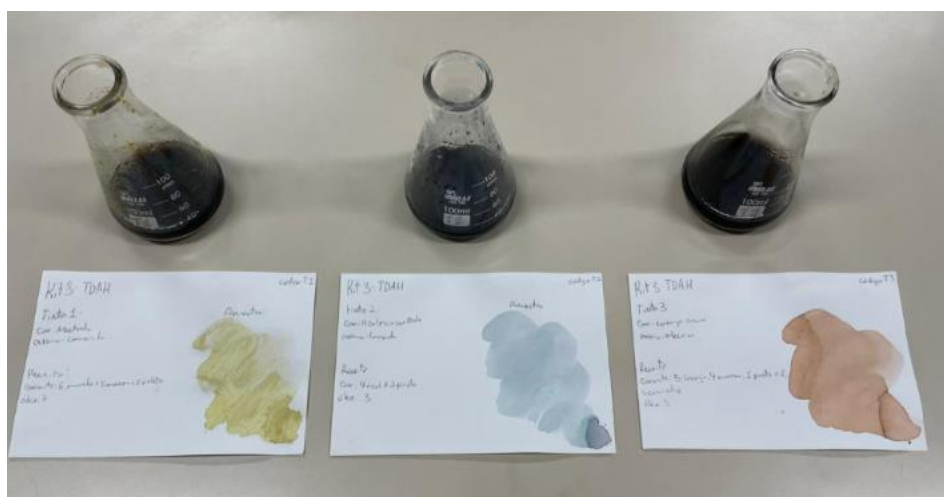




Imagem 3: Tintas que compuseram inicialmente o kit para tratamento de TDAH.



Imagem 4: Tintas que compuseram o kit para tratamento de TDT.

Conclusões - Primeira etapa do projeto

Apesar de ser imprescindível testar a efetividade das tintas, não é permitido realizar testes com humanos sem a autorização de um comitê de ética. Dessa forma, a princípio, a efetividade foi avaliada com base em levantamento bibliográfico acerca dos efeitos das cores e aromas relacionados aos transtornos selecionados na presente pesquisa. Mesmo não tendo sido feitos testes controlados, nessa primeira etapa de produção das tintas, ficou evidente para todos os colegas do projeto de iniciação científica a agradável presença dos diferentes aromas. Além disso, foi pedido para que esses colegas associassem a cor e o aroma das tintas produzidas aos efeitos de calma, foco, atenção e relaxamento e, na maioria das vezes, essa associação foi feita como o que se esperava. A partir dessa experiência, foi percebida a necessidade da elaboração de um protocolo que permitisse testar a efetividade das tintas de maneira que não oferecesse riscos e que fosse aprovada por um cientista responsável, o que ocorreu na segunda etapa do projeto.

Além disso, foi possível notar que, depois aproximadamente duas semanas, as tintas estragaram, provavelmente por conta de proliferação de bactérias. Algumas das tintas passaram a apresentar um cheiro ruim, e o inchaço do plástico filme que cobria o frasco evidenciou liberação de gás. Dessa maneira, se fez necessária mudança de composição das tintas ou o uso de algum conservante.

Segunda etapa do projeto

Metodologia - Segunda etapa do projeto

A primeira etapa do projeto revelou necessidade da elaboração de um protocolo que permita testar a efetividade das tintas de maneira que não ofereça riscos e que seja aprovada por um cientista responsável. Foi feito, então, um questionário cujo objetivo era relacionar as tintas (considerando suas cores e aromas) a diferentes sensações.

O questionário foi aplicado durante os intervalos, na semana de 9 a 13 de setembro de 2024, com os alunos do Ensino Fundamental II da Escola Vera Cruz.

Antes de responderem ao questionário, o projeto era explicado aos estudantes e eles eram orientados a ler e assinar (ou não) o termo de consentimento abaixo.

Kits artísticos de aroma e cromoterapia

Termo de consentimento

As respostas deste teste serão usadas como base para o trabalho de iniciação científica de Livia Stevani Schargel e Sofia Benetollo Fernandes Calheiros Ribeiro Ferreira, aluna do 8º ano da Escola Vera Cruz, sob orientação de Joana Mello Ribeiro Ruocco.

O projeto consiste na produção de kits artísticos contendo tintas atóxicas caseiras aroma e cromoterápicas. O objetivo dos kits é auxiliar no tratamento de ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), e transtorno de dependência em telas (TDT), problemas cada vez mais frequentes que afetam as pessoas individualmente e a própria sociedade.

Você concorda em participar desse projeto de pesquisa, de maneira voluntária, respondendo a um teste em que deve associar cores e aromas a sensações?

() Sim, concordo em participar da pesquisa de forma voluntária.

Nome: _____

Assinatura _____

() Não, não quero participar da pesquisa.

Imagem 5: Termo de consentimento de participação no teste com os kits artísticos de aroma e cromoterapia.

Para os alunos que assinaram o termo de consentimento, concordando em participar da pesquisa, foram disponibilizadas amostras de cada uma das tintas em tiras de papel *Canson* com as seguintes numerações: A1, A2, A3 (para as três tintas do kit de ansiedade), D1, D2, D3 (para as três

tintas do kit de depressão), T1, T2, T3 (para as três tintas do kit de TDAH) e C1, C2, C3 (para as três tintas do kit do Transtorno de Dependência em Telas).

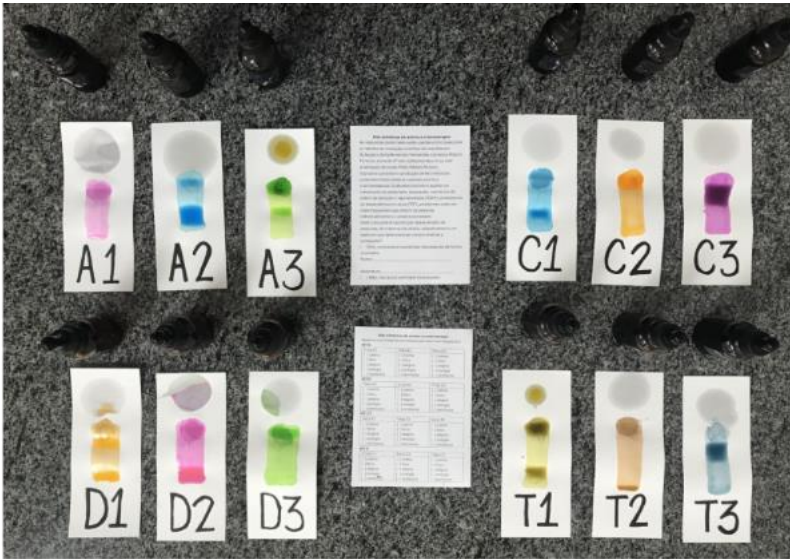


Imagem 6: Apresentação das tintas para o teste e, ao centro, termo de consentimento e questionário.

Os alunos, foram orientados a observar a cor e sentir o aroma de cada tinta e, então, a responder um questionário marcando se as tintas traziam sensações específicas. Eles podiam associar as tintam às sensações de calma, foco, alegria, energia ou nenhuma.

Kits artísticos de aroma e cromoterapia

Relacione as tintas às sensações que elas mais despertam

KIT A

Tinta A1	Tinta A2	Tinta A3
() calma	() calma	() calma
() foco	() foco	() foco
() alegria	() alegria	() alegria
() energia	() energia	() energia
() nenhuma	() nenhuma	() nenhuma

KIT D

Tinta D1	Tinta D2	Tinta D3
() calma	() calma	() calma
() foco	() foco	() foco
() alegria	() alegria	() alegria
() energia	() energia	() energia
() nenhuma	() nenhuma	() nenhuma



KIT T

Tinta T1	Tinta T2	Tinta T3
() calma	() calma	() calma
() foco	() foco	() foco
() alegria	() alegria	() alegria
() energia	() energia	() energia
() nenhuma	() nenhuma	() nenhuma

KIT C

Tinta T1	Tinta T2	Tinta T3
() calma	() calma	() calma
() foco	() foco	() foco
() alegria	() alegria	() alegria
() energia	() energia	() energia
() nenhuma	() nenhuma	() nenhuma

Imagem 7: Questionário respondido por adolescentes entre 11 e 14 anos.



Resultados - Segunda etapa do projeto

Um total de 106 alunos responderam ao questionário. No entanto, em alguns casos as respostas não estavam claras, ou então não foram assinaladas corretamente. Essas respostas foram desconsideradas, as outras foram organizadas em 12 gráficos, cada um deles mostrando dados de cada uma das tintas.

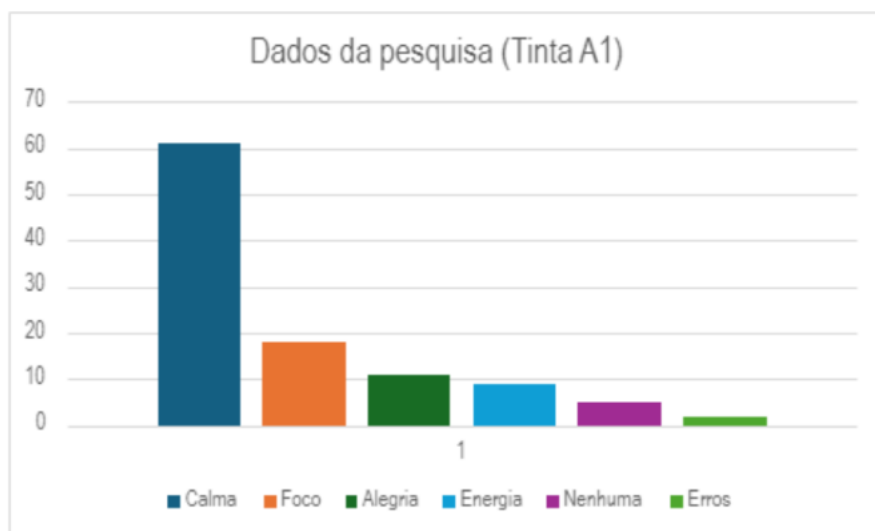


Gráfico 1: dados da tinta de número 1 do kit de ansiedade.

A tinta número 1 do kit de ansiedade é da cor rosa claro e contém o aroma de lavanda. De acordo com Nascimento 2020 e da Silva 2013, o aroma de lavanda diminui a ansiedade, e a cor rosa responde emocionalmente trazendo o amor fraterno. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo de estimular um efeito calmante, e analisando os dados do gráfico é possível notar que a tinta atingiu as expectativas, já que das 106 respostas, pouco mais de 60 dos participantes afirmaram se sentirem mais calmos ao assimilarem a cor da tinta com o seu cheiro (considerando as duas respostas assinaladas incorretamente).

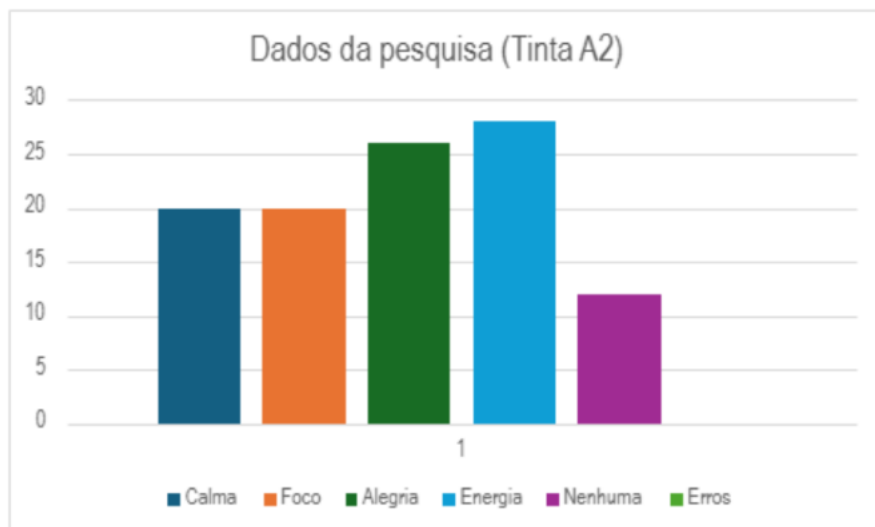


Gráfico 2: dados da tinta de número 2 do kit de ansiedade.

A tinta número 2 do kit de ansiedade é da cor azul claro e contém um aroma de laranja doce. De acordo com Nascimento 2020 e da Silva 2013, o aroma de laranja doce produz um efeito calmante e auxilia no relaxamento e sono, e a cor azul reduz a ansiedade, o estresse e também induz ao relaxamento e ao sono. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo de estimular o relaxamento e a calma, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que ela não atingiu as expectativas, já que a alternativa mais marcada pelos participantes foi a de “energia”, e a alternativa “calma”, junto com “foco”, foi a menos assinalada.

Além disso é importante ressaltar que das 106 respostas, 12 dos participantes não associaram a tinta a nenhuma sensação.

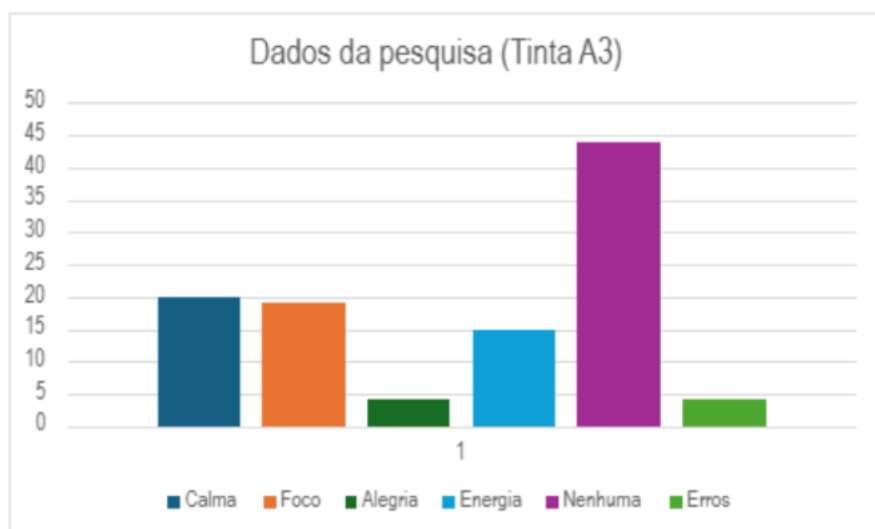


Gráfico 3: dados da tinta de número 3 do kit de ansiedade.



A tinta número 3 do kit de ansiedade é da cor verde pistache e contém um aroma de camomila. De acordo com SOUZA 2021 e da Silva 2013, o aroma de camomila irá exercer o efeito calmante e relaxante tanto para o corpo quanto para a mente, e a cor verde pistache tranquiliza e melhora o equilíbrio. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo de acalmar e tranquilizar, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que ela não atingiu as expectativas, já que das 106 respostas consideradas, 44 dos participantes não associaram a tinta a nenhuma sensação, e apesar da segunda alternativa mais marcada ter sido a de “calma”, ainda assim foram muito poucas, com somente 20 participantes associando essa sensação ao aroma e a cor.

Entretanto é necessário relembrar que o óleo de camomila é o único que é vegetal, e não essencial. Além de não se misturar muito bem com a tinta ele também não tem um aroma muito forte e não deixa o cheiro por muito tempo no papel.

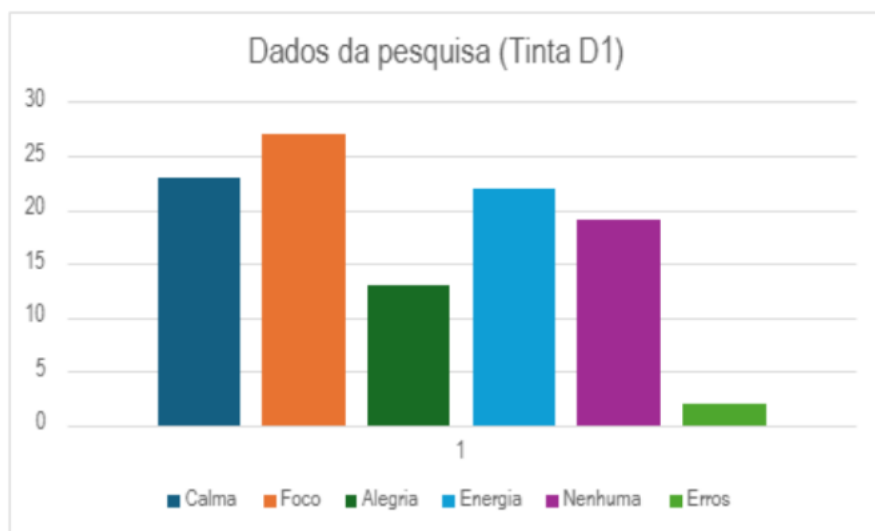


Gráfico 4: dados da tinta de número 1 do kit de depressão.

A tinta número 1 do kit de depressão é da cor laranja e contém um aroma de manjeriço. De acordo com Yamashita 2019 e da Silva 2013, o aroma de manjeriço possui um efeito calmante e a cor laranja é indicada para o tratamento de depressão ou de disritmia cardíaca. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo de animar sem causar ansiedade, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que ela atingiu parcialmente as expectativas, já que apesar da alternativa “foco” ter sido a mais marcada, com 27 respostas, as alternativas “calma” e “energia”, que eram as esperadas, foram assinaladas 23 e 22 vezes respectivamente. Entretanto, dos 106 participantes da pesquisa, dois rasuraram a resposta e 19 afirmaram não relacionar a tinta à sensação alguma.

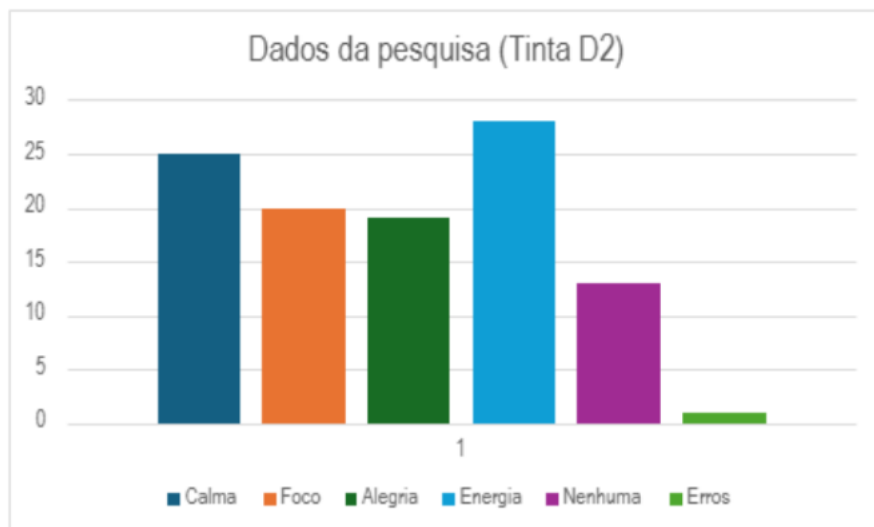


Gráfico 5: dados da tinta de número 2 do kit de depressão.

A tinta número 2 do kit de depressão é da cor rosa e contém um aroma de alecrim. De acordo com Garcia 2022 e da Silva 2013, o aroma de alecrim estimula a concentração e a cor rosa responde emocionalmente trazendo o amor fraterno. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo de estimular a concentração e acalmar, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que ela atingiu parcialmente as expectativas, já que apesar da alternativa “energia” ter sido a mais assinalada (28 vezes), das 106 respostas (sendo que uma foi desconsiderada), as alternativas “calma” e “foco” foram marcadas 25 e 20 vezes respectivamente.

Entretanto, assim como a tinta número 1 do kit de depressão (gráfico 4), a alternativa “nenhuma” foi assinalada uma quantidade considerável de vezes, nesse caso 13 vezes.

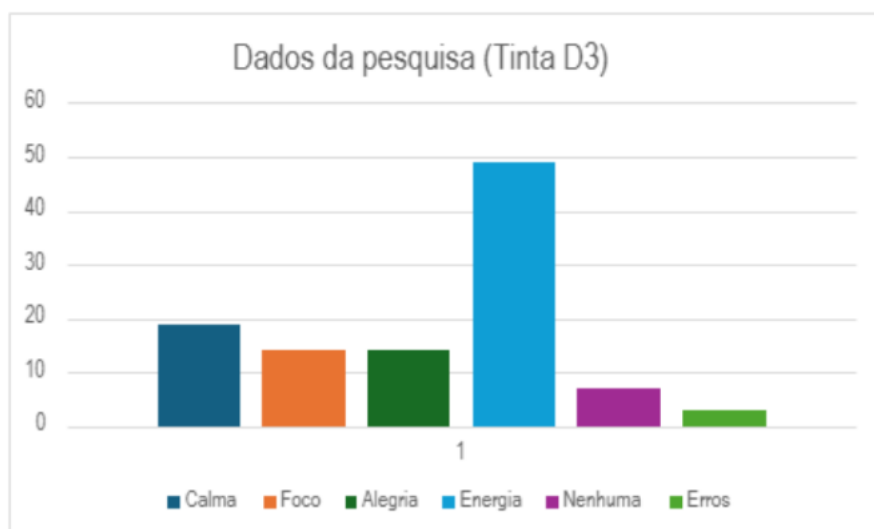


Gráfico 6: dados de tinta de número 3 do kit de depressão.



A tinta número 3 do kit de depressão é da cor verde vibrante e contém um aroma de hortelã. De acordo com Yamashita 2019, Nascimento 2020 e da Silva 2013, o aroma de hortelã possui um efeito analgésico e estimula a concentração e a cor verde tranquiliza e melhora o equilíbrio. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo de estimular o foco e acalmar, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que ela não atingiu as expectativas, já que as alternativas “calma” e “foco”, que eram as esperadas, foram assinaladas somente 19 e 14 vezes respectivamente, e a alternativa “energia” foi assinalada 49 vezes.

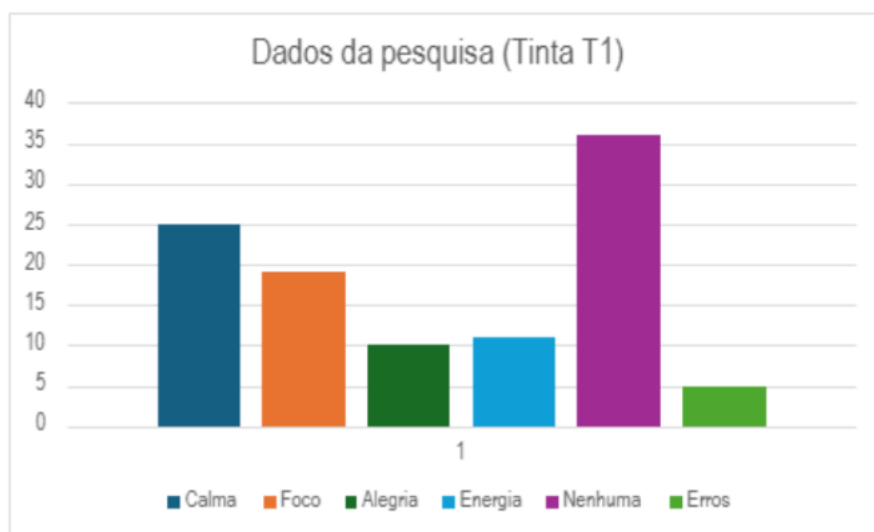


Gráfico 7: dados da tinta de número 1 do kit de TDAH.

A tinta número 1 do kit de TDAH é da cor mostarda e contém um aroma de camomila. De acordo com SOUZA 2021 e da Silva 2013, o aroma de camomila irá exercer o efeito calmante e relaxante e a cor mostarda (uma variação do amarelo) estimula a concentração. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo de acalmar e estimular a concentração, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que ela atingiu parcialmente as expectativas, já que apesar de não terem sido as mais assinaladas, as alternativas “calma” e “foco” foram marcadas 25 e 19 vezes respectivamente. Entretanto 36 participantes afirmaram não sentirem nada ao associarem a cor da tinta ao seu aroma.

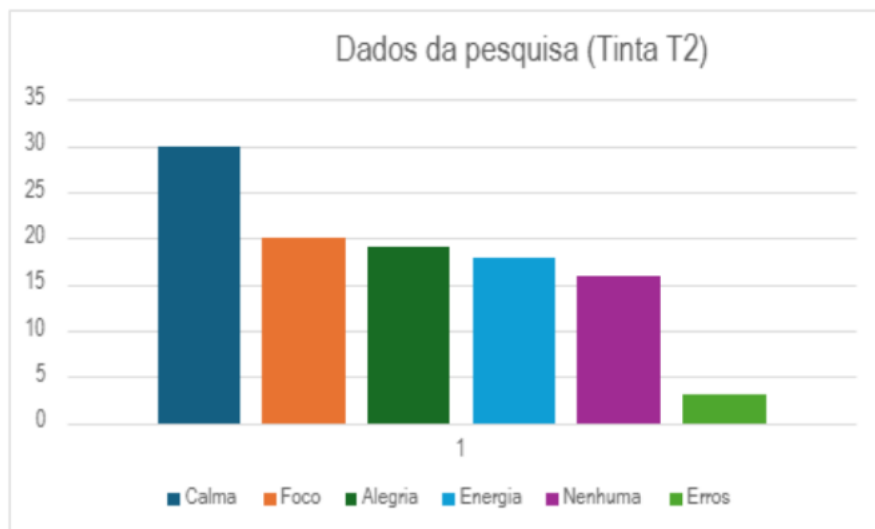


Gráfico 8: dados da tinta de número 2 do kit de TDAH.

A tinta número 2 do kit de TDAH é da cor azul acinzentado e contém um aroma de lavanda. De acordo com Nascimento 2020 e da Silva 2013, o aroma de lavanda irá exercer efeito calmante e a cor azul reduz a ansiedade, o estresse e induz ao relaxamento e ao sono. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo acalmar, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que ela atingiu as expectativas, já que a alternativa “calma” foi a mais assinalada, com 30 respostas.

Entretanto, as outras alternativas foram assinaladas em proporções quase iguais por 76 participantes (sendo que 3 rasuraram a resposta).

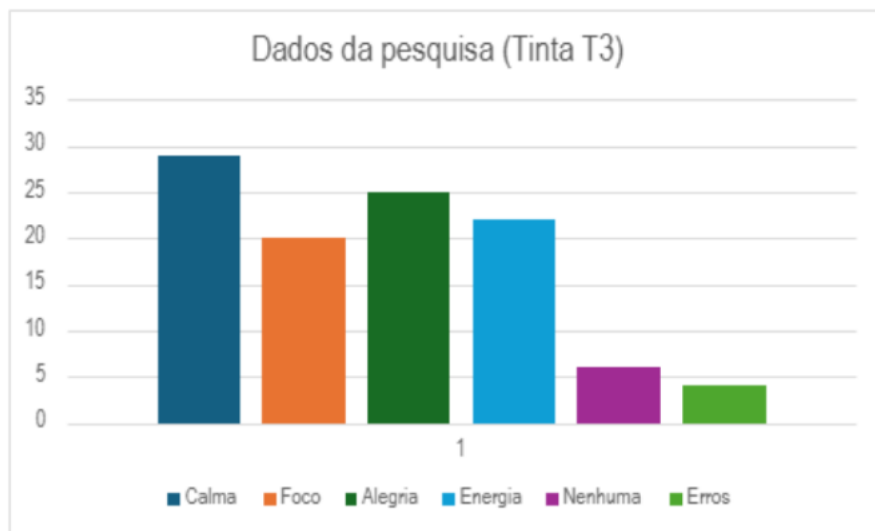


Gráfico 9: dados da tinta de número 3 do kit de TDAH.

A tinta número 3 do kit de TDAH é da cor laranja escuro e contém um aroma de alecrim. De acordo com Nascimento 2020, Garcia 2022 e da Silva 2013, o aroma de alecrim estimula a



concentração e renova as energias e a cor laranja indicado para depressivos ou pessoas com disritmia. Pensando nessas características, a tinta foi criada com o objetivo de estimular o “foco”, a “energia” e a “alegria”, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que a tinta não atingiu as expectativas, já que todas as alternativas foram assinaladas praticamente a mesma quantidade de vezes.

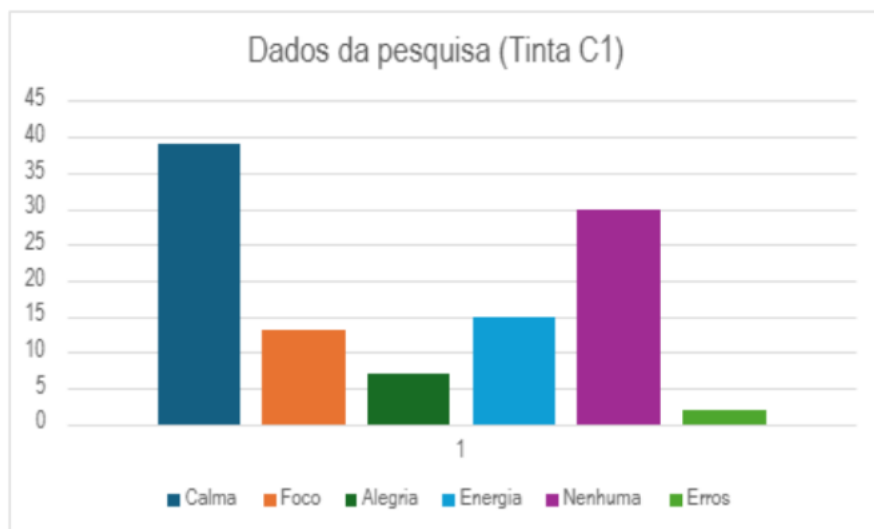


Gráfico 10: dados da tinta de número 1 do kit de transtorno de dependência em telas.

A tinta número 1 do kit de TDT é da cor azul vibrante e contém um aroma de eucalipto. De acordo com Machado 2015 e da Silva 2013, o aroma de eucalipto melhora significativamente os níveis de concentração e a cor azul reduz a ansiedade, o estresse e induz ao relaxamento e ao sono. Pensando nessas características, a tinta foi criada com o objetivo de estimular a calma e o foco, e analisando os dados do gráfico, é possível concluir que ela atingiu parcialmente as expectativas, já que a alternativa “calma” foi a mais assinalada (39 vezes), mas a alternativa “foco” foi a segunda menos marcada (somente 13 vezes).

Além disso, depois de “calma”, a alternativa “nenhuma” foi assinalada 30 vezes.

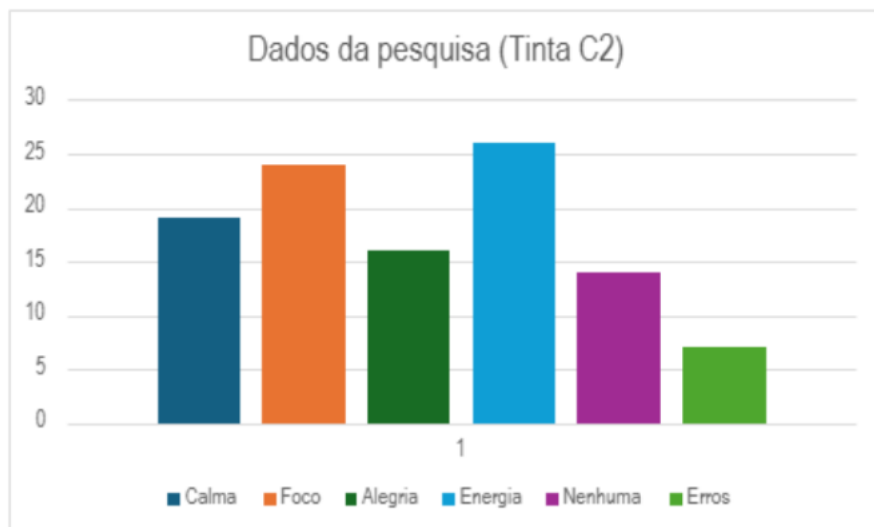


Gráfico 11: dados da tinta de número 2 do kit de transtorno de dependência em telas.

A tinta número 2 do kit de TDT é da cor laranja vibrante e contém um aroma de alecrim. De acordo com Garcia 2022 e da Silva 2013, o aroma de alecrim estimula a concentração e a cor laranja é indicada para depressivos e pessoas com disritmia. Pensando nessas características a tinta foi criada com o objetivo de estimular a concentração e trazer energia, e analisando os dados do gráfico, é possível concluir que ela atingiu parcialmente as expectativas, já que as alternativas “foco” e “energia” foram as mais marcadas, com 24 e 26 respostas respectivamente, mas as outras três alternativas (“calma”, “alegria” e “nenhuma”) também foram marcadas uma quantidade considerável de vezes.

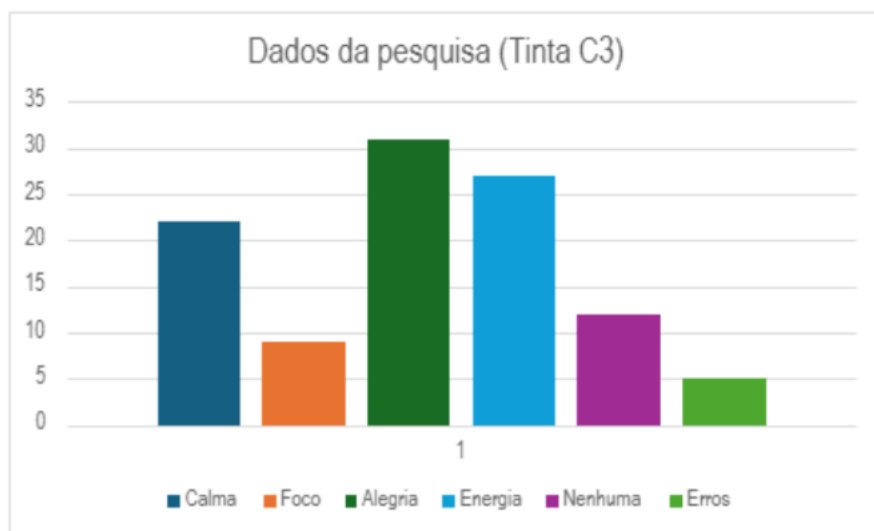


Gráfico 12: dados da tinta de número 2 do kit de transtorno de dependência em telas.

A tinta número 3 do kit de TDT é da cor fúxia e contém um aroma de limão. De acordo com OLIVEIRA 2021 e Polizelli 2015 a cor fúxia (uma variação do roxo ou violeta) diminui o stress e o aroma de limão apresenta um efeito calmante. Pensando nessas características a tinta foi criada com o



objetivo de estimular a calma, e analisando os dados do gráfico é possível afirmar que ela não atingiu as expectativas já que, apesar da alternativa “calma” ter sido assinalada por 22 dos participantes, as duas mais assinaladas foram as alternativas “alegria” e “nenhuma”.



Conclusões - Segunda etapa do projeto

Os resultados mostram uma baixa efetividade das tintas, já que os participantes assinalaram poucas vezes as alternativas esperadas, ou então tiveram dificuldade para fazer a associação. Isso pode estar relacionado a sua composição a base de água que não deixa a cor marcada no papel e não dissolve os óleos essenciais, o que reduz o seu aroma. Em uma próxima etapa se mostra importante testar outras composições de tintas, com base em óleo, e avaliar novamente se as respectivas cores e aromas tem realmente o efeito esperado nos participantes. Essa nova composição, além de melhorar a efetividade, poderia também aumentar a durabilidade das tintas.

Terceira etapa do projeto

Metodologia - Terceira etapa do projeto

Foram iniciados novos testes de produção de tintas com diferentes composições, buscando maior durabilidade melhor diluição do óleo essencial. Também era importante considerar a homogeneidade da tinta e a pigmentação do papel gerada por ela.

Materiais:

Os testes foram realizados usando as seguintes bases para as tintas:

- óleo de linhaça (da marca Hass),
- óleo de soja (da marca Qualitá)
- glicerina bidestilada Usp (da marca PREMIUM Quality) como base.

Para a coloração ideal ser obtida, foram testados dois tipos de corantes:

- corantes alimentícios lipossolúveis em pó (da marca Mix) e
- corantes alimentícios hidrossolúveis em pó (da marca Gran Chef).

Nessa etapa foram realizados 26 testes envolvendo a dissolução dos corantes no óleo e glicerina e sua absorção no papel, além da adição dos óleos essenciais nas soluções. Abaixo se encontra a tabela sistematizando a composição de cada um dos testes:

Tabela 7: composição de todos os testes para a produção das tintas da terceira etapa do projeto.

Número do teste	Ingredientes							
	Óleo de linhaça (g)	Óleo de soja (g)	Corante em pó hidros-solúvel (g)	Corante líquido hidros-solúvel (g)	Corante em pó liposso-lúvel (g)	Óleo essencial (gotas)	Glicerina (g)	Água (ml)
1	2	0	0,1	0	0	0	0	0
2	2	0	0	0,12	0	0	0	0
3	5,2	0	0,12	0	0	0	0	0
4	5,2	0	0,13	0	0	0	0	0
5	5,2	0	0,14	0	0	0	0	0
6	5,2	0	0,15	0	0	0	0	0
7	3,4	0	0	0	0	0	3,9	0
8	2,5	0	0	0	0,17	0	0	0
9	6	0	0	0	0,17	0	0	0
10	6	0	0	0	0,7	0	0	0
11	6	0	0	0	0,8	0	0	0



12	0,7	0	0	0	0,07	0	0	0
13	4,1	0	0	0	0,07	0	0	0
14	1,7	0	0	0	0,07	0	0	0
15	0	0	0	0	0,15	0	3,5	0
16	3,5	0	0	0	0	0	0	0
17	0	0	0,15	0	0	0	2,5	0
18	0	0	0,15	0	0	0	2,5	2,5
19	0	0	0,15	0	0	3	2,5	2,5
20	0	0	0,2	0	0	0	5,9	5,9
21	0	0	0,2	0	0	3	5,9	5,9
22	0	0	0	0	0	2	3	0
23	0	0	0	0	0	2	3	3
24	0	4	0	0	0,2	0	0	0
25	0	4	0	0	0,4	0	0	0
26	0	4	0,2	0	0	0	0	0



Resultados - Terceira etapa do projeto

As imagens 8, 9 e 10 (referentes aos testes 9, 17 e 18) mostram os resultados dos testes mais importantes das novas tintas.

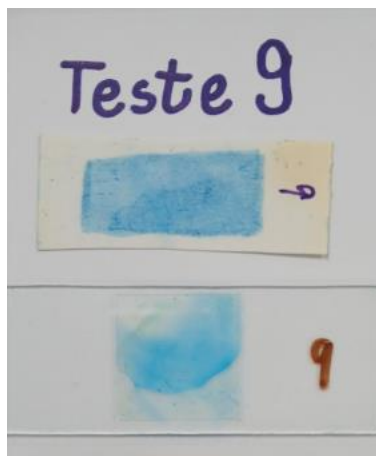


Imagem 8: Resultado do teste número 9 da nova versão das tintas.

A tinta de número 9 é composta por 0,17g de corante em pó lipossolúvel e 6g de óleo de linhaça e em seu resultado pode-se notar que a mistura ficou heterogênea, contando com partículas de corante uniformemente espalhadas e visíveis no óleo quando posicionadas no papel.

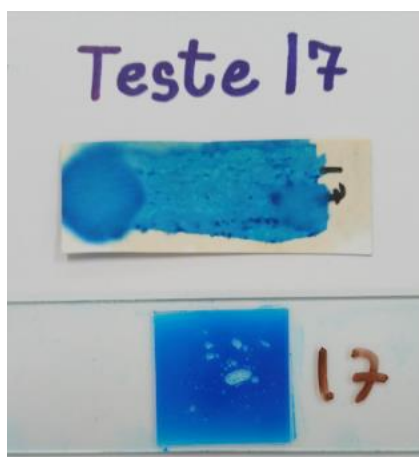


Imagem 9: resultado do teste número 17 da nova versão das tintas.

A tinta de número 17 é composta por 0,15g de corante em pó hidrossolúvel e 2,5g de glicerina e em seu resultado pode-se notar que a mistura ficou mais homogênea, tendo um resultado uniforme, porém mais espesso e concentrado que o resultado esperado.

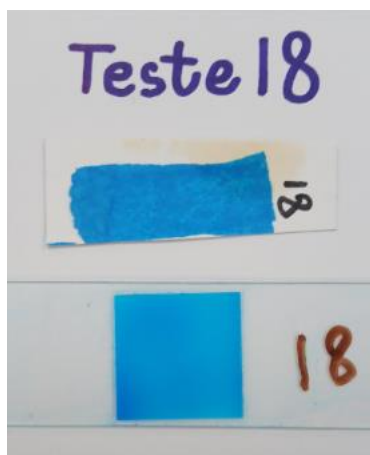


Imagem 10: resultado do teste número 18 da nova versão das tintas.

A tinta de número 18 é composta por 0,15g de corante em pó hidrossolúvel e 2,5g de glicerina e 2,5ml de água e em seu resultado pode-se notar que a mistura ficou totalmente homogênea, tendo um resultado uniforme.



Conclusões - Terceira etapa do projeto

Os testes mostram que tintas que têm como base 0,15g de corante em pó hidrossolúvel, 2,5g de glicerina e 2,5ml de água ficam homogêneas quando misturadas a óleos essenciais e fornecem uma boa pigmentação ao papel, o que revela que essa composição básica tem um bom potencial para a produção das tintas do kit.

Como as tintas foram produzidas em pequenas quantidades, sua durabilidade ainda não foi testada. Uma próxima etapa do projeto tem como objetivo a produção das 12 tintas com essa composição básica e diferente cores e aromas. Também serão feitos testes de durabilidade e efetividade.

Caso a durabilidade não aumente com a base oleosa será necessário o uso de algum conservante. Para isso foi escolhido o sorbato de potássio, que é um conservante fungicida e bactericida, inibidor de crescimento de bolores e leveduras, amplamente utilizado na alimentação como conservante (LIMA 2004, PINHEIRO 2019). Além disso, é um conservante de fácil acesso, baixo custo e simples utilização.

Referências bibliográficas

ABREU, Cristiano Nabuco de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 30, p. 156-167, 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfr/> Acesso em: fevereiro de 2024

BARTH, Priscila Orlandi; DE OLIVEIRA, Stella Minasi. Depressão: uma Breve Reflexão Sobre o Tema. Revista de Enfermagem, v. 2, n. 2 e 3, p. 107-114, 2006. Disponível em:

<https://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadeenfermagem/article/view/1031> Acesso em: maio de 2024

COUTO, Taciana de Souza; DE MELO-JUNIOR, Mario Ribeiro; DE ARAÚJO GOMES, Cláudia Roberta. Aspectos neurobiológicos do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): uma revisão. Ciências & Cognição, v. 15, n. 1, p. 241-251, 2010. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-58212010000100019&script=sci_arttext Acesso em: fevereiro de 2024

CRISPIM, Maria Eduarda Serafim et al. O Uso Excessivo de Telas Por Crianças Pós Covid-19: Impactos Psicológicos e do Desenvolvimento Infantil. Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza, v. 5, 2022.

Disponível em: <https://periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/834> Acesso em: fevereiro de 2024

DA SILVA, Raquel Cavalcanti; MONTEIRO, Claudia Franco. Cromoterapia: um importante recurso terapêutico para a terapia ocupacional. X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica-VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação, São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba.

Disponível em: https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2006/inic/inic/03/Sa%FAde%20inic%20X008.pdf

Acesso em: abril de 2024

DA SILVA MUNIZ, Rafael; RODRIGUES, Rafael Guimarães; GUEDES, Gustavo Paiva. CroCA- Cromoterapia e computação afetiva: auxiliando os estados de ansiedade. In: Anais Estendidos do XXII Simpósio Brasileiro de Sistemas Multimídia e Web. SBC, 2016. p. 145-148. Disponível em:

https://sol.sbc.org.br/index.php/webmedia_estendido/article/view/4902 Acesso em: maio de 2024

FERNANDES, Karla Gimenez. Psicologia das cores: o que é e como influencia nas emoções?

Disponível em:

https://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/xzb3WXMnTPpNzMm_2024-1-23-21-38-



[0.pdf](#) Acesso em: setembro de 2024

GARCIA, Bruna Aparecida Ferreira et al. Extrato de alecrim (*Rosmarinus officinalis*): um antioxidante para estimular a concentração de pessoas com TDAH. 2022. Disponível em:

<http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/10939> Acesso em: abril de 2024

GEBOY, Lyn Dally. Color makes a better message. *Journal of Health Care Marketing*, v. 16, p. 52-55, 1996. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Lyn-](https://www.researchgate.net/profile/Lyn-Geboy/publication/13138491_Color_makes_a_better_message/links/57026d8708ae670384ab99fe/Color-makes-a-better-message.pdf?origin=journalDetail&tp=eyJwYWdljoiam91cm5hbERldGFpbCJ9)

[Geboy/publication/13138491_Color_makes_a_better_message/links/57026d8708ae670384ab99fe/Color-makes-a-better-message.pdf?origin=journalDetail&tp=eyJwYWdljoiam91cm5hbERldGFpbCJ9](https://www.researchgate.net/profile/Lyn-Geboy/publication/13138491_Color_makes_a_better_message/links/57026d8708ae670384ab99fe/Color-makes-a-better-message.pdf?origin=journalDetail&tp=eyJwYWdljoiam91cm5hbERldGFpbCJ9) Acesso em: abril de 2024

HOARE, Joanna. Guia completo de aromaterapia. São Paulo. Editora Pensamento. 2a reimpressão 2019. ISBN 978-85-315-1608-5

KURT, Sevinc; OSUEKE, Kelechi Kingsley. The effects of color on the moods of college students. *sage Open*, v. 4, n. 1, p. 2158244014525423, 2014. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244014525423> Acesso em: fevereiro de 2024

LIMA, Janice Ribeiro; NASSU, Renata Tieko; BORGES, Maria de Fátima. Vida-de-prateleira de queijo de manteiga tradicional e adicionado de sorbato de potássio. *Hig. aliment*, p. 32-35, 2004. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/vti-92462> Acesso em: abril de 2024

LOPES, Amanda Brandão et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 35, p. e8773-e8773, 2021. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773> Acesso em: março de 2024

MACHADO, L. et al. Estudo da extração de óleo essencial e de compostos bioativos das folhas de eucalipto (*Eucalyptus citriodora*). *Blucher Chem Eng Proc*, v. 1, p. 5609-5616, 2015. Disponível em:

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/89072611/83581b83d8d5a3c6bebabf4c2b576d0300fc-libre.pdf?1659012859=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DESTUDO_DA_EXTRACAO_DE_OLEO_ESSENCIAL_E_D.pdf&Expires=1713474768&Signature=QH22ZekSQmGCF7US7kJHxBsQuxIXf-aVTn6hgwFM~qiaaB5pOGJK4wW4px-

6gX4pbKtlZRR~qDs5xRyp0dc99hN2saVjffjMk52ntE5IIPjPj9BdA6bwKLYvGhhknWGUnV0Xujsoq2Ucjbr0-rtZfPDzd8X-v4JA2i-mKc5yx1-XlCt9XZxZEpbniRSHZR2I7dH-gk4LkY~uWAwcx3rBgZie4PUjc~qZJe~SjlcmNg-pTZv~1x7wkjWwAWqOVUnzv8ykgcl6ibWtMeqfd5ezwn12KKwldB7sJ2Bkh-rLDuPRxLxfW~e079Fv1ldpu6kg2RBUR9ywXrOjNOTPJhtIDQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA Acesso em: setembro de 2024

MANGOLINI, Vitor Iglesias; ANDRADE, Laura Helena; WANG, Yuan-Pang. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. Revista de Medicina, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226> Acesso em: março de 2024

NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Carla Koetz. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. Recife: Fiocruz-PE, 2020. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/sites/default/files/documentos-oficiais/cuidado-integral-na-covid-aromaterapia-observapics.pdf> Acesso em: junho de 2024

OLIVEIRA, Elza Cardoso de. FALCON, Mylena Rodrigues. FERNANDES, Pedro H. Freitas. SOUZA, Thalyssa Brandão de. Estudo de práticas integrativas e complementares em saúde: Aromaterapia como coadjuvante no tratamento de ansiedade, 2021. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Farmácia) - Escola Técnica Estadual ETEC de Cidade Tiradentes, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/6667> Acesso em: abril de 2024

PINHEIRO, Felipe Dourado de Aragão. Atividade antifúngica e segurança toxicológica de formulações a base de sorbato de potássio. 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/vtt-213529> Acesso em: junho de 2024

POLIZELLI, Marcio Alexandre Afonso. Cromoterapia. Clube de Autores, 2015. Polizelli, M. A. A. (2015). Cromoterapia. Clube de Autores. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=vvdxDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=cromoterapia+roxo&ots=UxOqZXzZUZ&sig=5jpMG1DPnzFug6R-zHiRMKOMWd8#v=onepage&q=cromoterapia%20roxo&f=false> Acesso em: abril de 2024

RODRIGUES, Ana Raquel Ferreira Cardoso. A influência da cor nas emoções das crianças com base em filmes de animação da Pixar. 2019. Rodrigues, A. R. F. C. (2019). A influência da cor nas emoções

das crianças com base em filmes de animação da Pixar. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/121895/2/346400.pdf> Acesso em: fevereiro de 2024

SOUZA, Bruno Almeida de et al. Ansiedade: tratamento com lavanda, camomila e melissa. 2021. Ansiedade: tratamento com lavanda, camomila e melissa. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/5396> Acesso em: abril de 2024

STOLL, Stefani Natali. Óleos essenciais e aromaterapia aplicada à estética e bem-estar. Studies in Health Sciences, v. 5, n. 1, p. 92-108, 2024. Stoll, S. N. (2024). Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/shs/article/view/2364> Acesso em: fevereiro de 2024

YAMASHITA, Brenda Yukie Tiba; GONÇALVES, Alexandre Macarini. O uso de óleos essenciais para fins terapêuticos. Disponível em: <https://sitec.interativallondrina.com.br/wp-content/uploads/2020/11/Usode-oleos-essenciais-para-fins-terapeuticos-.pdf> Acesso em: setembro de 2024

YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco. Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento. Artmed Editora, 2018. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Fx9xDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=quantas+peessoas+no+brasil+sofrem+de+dependencia+em+telas%3F&ots=EqwFGdX04Z&sig=oT-yyp0jCc-Ou0wgjKjqp9lPi9o#v=onepage&q=quantas%20peessoas%20no%20brasil%20sofrem%20de%20dependencia%20em%20telas%3F&f=false> Acesso em: fevereiro de 2024

ZUARDI, Antônio Waldo. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. Medicina (Ribeirão Preto. Online), v. 50, p. 51-55, 2017. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5044861/mod_resource/content/2/Caracter%C3%ADsticas%20b%C3%A1sicas%20do%20transtorno%20de%20ansiedade%20generalizada%20.pdf Acesso em: abril de 2024



16 a 18 de outubro de 2025 • Bragança Paulista / SP



feirabragantec.com.br