

Desenvolvido pelo Projeto de Extensão:  
"Vovôs e Vovós Conectados: Ligados na Internet e na Qualidade de Vida"  
Instituto Federal do Paraná - Campus Avançado Astorga  
2021

# Aromaterapia

@idoso.conectado





# O que é aromaterapia?

Aromaterapia é uma ciência que faz uso das substâncias aromáticas naturais, os óleos essenciais. Cleópatra já fazia o uso desta técnica e recentemente, esta forma de tratamento está retomando a sua popularidade, visto os seus benefícios.

Esta terapia consiste em usar óleos essenciais extraídos das **flores, folhas, cascas, caules e raízes de plantas**, a fim de **promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene**.

No Brasil, a aromaterapia é uma prática de exercício individual e coletivo, que pode ser realizada por diversos profissionais da saúde, como enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, médicos, veterinários, terapeutas holísticos, naturistas, dentre outros, auxiliando de modo complementar no estabelecimento do reequilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo.



# Diferença entre óleo essencial e essência?



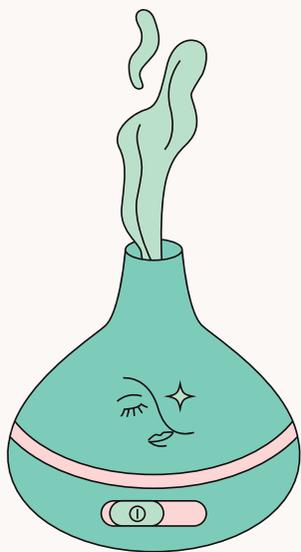
O **óleo essencial** é totalmente natural sendo extraído diretamente das plantas, proporcionando os benefícios terapêuticos.

A **essência** é algo sintético desenvolvido em laboratório, podendo reproduzir o cheiro, agindo na memória olfativa, mas não possui propriedade terapêutica.

## Aromaterapia no SUS

Desde março de 2018, a aromaterapia faz parte das **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)** sendo aplicada em consultórios e clínicas particulares, assim como no Sistema Único de Saúde (SUS).

Cabe ressaltar que apesar de ser um tratamento eficiente e natural, **não é recomendado abandonar** o tratamento tradicional. Converse com o profissional da saúde de sua confiança!



# Uso dos óleos essenciais (OE)

Por suas propriedades terapêuticas, os óleos essenciais (OE) podem trabalhar os aspectos físico, mental e emocional.

Existem diversas formas de usar os OE, as mais comuns são:

- Difusores de ambiente ou Inalação;
- Difusores pessoais como colares (coloca-se uma gota do OE no algodão que fica dentro do colar);
- No travesseiro (colocar 1 gota de OE na ponta do travesseiro);
- Massagem (diluídos nos óleos vegetais ou creme neutro);
- Sachês (com folhas/flores secas ou sagu).

É fácil de ser encontrado em farmácia e em lojas de produtos naturais, porém a orientação do profissional responsável tornará o tratamento efetivo e personalizado.

**Lembre-se:**

A maioria dos OE **NÃO PODEM** ser utilizados diretamente na pele!!

# Aromaterapia e a Terceira Idade

Esse método alternativo ou complementar traz inúmeros benefícios, porém de acordo com a idade e com o organismo do indivíduo, a dosagem será diferente.

Benefícios da aromaterapia para os idosos:

- Promove o relaxamento;
- Redução do estresse e dos seus sintomas;
- Alívio de tensões musculares;
- Ação antibacteriana, fungicida e anti-inflamatória.

Estudos demonstram a utilização da aromaterapia em idoso no controle do rubor da menopausa, até na ansiedade e demência.

DICA: Guardar o OE com segurança após o uso para não confundir com outros medicamentos.

**@idoso.conectado**



# Óleos Essenciais Coringas

A fim de apresentar os óleos essenciais, seguem algumas dicas que podem ajudar no seu dia-a-dia:

- **Alecrim** (*Rosmarinus officinalis*): contém ação antisséptica, alivia o cansaço mental, ajuda na concentração e melhora da memória. Antidepressivo e estimulante. É indicado para pessoas que apresentam a pressão baixa.

DICA: O OE de alecrim auxiliar na prevenção da queda de cabelo. Misture com óleo essencial de cedro, dilua em óleo vegetal de copaíba e massageie o couro cabeludo.

- **Eucalipto** (*Eucalyptus Globulus*): ajuda nos problemas respiratórios, reduz tensão muscular e dores de cabeça. Refrescante e revigorante.
- **Hortelã Pimenta** (*Mentha Piperita*): alivia dores musculares e nas articulações, problemas respiratórios e alergias. Reduz a compulsão alimentar. É um energizante e ajuda na concentração.



# Óleos Essenciais Coringas

- **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*): contém propriedades calmantes, ajuda com queimaduras, ajuda aliviar o estresse, a ansiedade e dores leves e insônia. Estudo mostra que pode ser utilizado para a redução dos rubores durante a menopausa (declínio do hormônio do estresse).

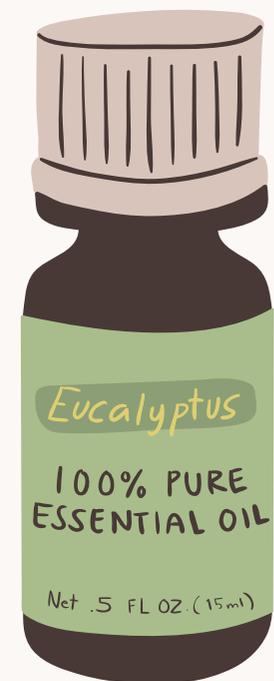
DICA: Um dos óleos básicos do KIT SOS é indicado para cortes, queimaduras, picadas de insetos, dentre outros. Pingue 1 gota do OE de lavanda sobre o local afetado.

- **Melaleuca ou Tea Tree** (*Melaleuca alternifolia*): Ajuda na cicatrização e seu aroma traz a sensação de bem estar aliviando a ansiedade, depressão e estresse. Tendo grande importância para a medicina pelos seus efeitos comprovados de ação bactericida e antifúngica.

DICA: Em caso de micose ou fungo, este óleo é o mais indicado. Colocar 1 gota do OE de Tea Tree sobre o local afetado. Limpar bem a área antes de aplicar e deixar a mesma sempre seca.

# Lembretes

- Antes de usar qualquer óleo essencial converse com seu médico.
- Verifique a procedência do óleo essencial.
- Não substitua nenhum tratamento pela aromaterapia, somente o profissional da saúde especializado na área deve fazer isso.
- Cuidado com o uso do óleo essencial puro!
- A literatura indica o uso do óleo puro, em pouca quantidade (1 gota) somente para a lavanda e tea tree, em casos específicos.
- Estude e busque informações sobre óleos essenciais, consulte e tire suas dúvidas com um profissional.



# Referência

- Aromaterapia para aliviar o estresse dos idosos. **VoVs**. Disponível em: <<http://vovs.etc.br/aromaterapia-para-aliviar-o-estresse-dos-idosos/>> Acesso em: 19 de Maio de 2021
- Aromaterapia: perfumes que ajudam o paciente oncológico. **Revista Abrale Online**. Disponível em: <https://revista.abrale.org.br/aromaterapia-e-o-cancer/>. Acesso em: 27 Maio 2021
- Aromaterapia: quais benefícios ela traz para os idosos?. **Drogaleste**. Disponível em: <<http://drogaleste.com.br/blog/senior/aromaterapia-quais-beneficios-ela-traz-para-os-idosos/>>. Acesso em: 19 Maio 2021
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 702/2018**. Ementa: Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Diário Oficial da União, Brasília, 22 de março de 2018a. Seção 1, p. 74.
- LEGNAIOLI, Stella. Óleo essencial de hortelã-pimenta: 25 benefícios. **Ecycle**. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/6530-oleo-essencial-de-hortela.html>> Acesso em: 27 Maio 2021
- LIMA, Solange. Óleo Essencial de Eucalipto: Para que Serve e Propriedades. **Personare**. Disponível em: <<https://www.personare.com.br/oleo-essencial-de-eucalipto-m4739>> Acesso em: 27 Maio 2021
- Óleo essencial de tea tree: benefícios e como usar. **Ecycle**. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/1544-tea-tree.html>>. Acesso em: 27 Maio 2021
- Os incríveis benefícios da lavanda. **Ecycle**. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/6974-lavanda>>. Acesso em: 27 Maio 2021
- Para que serve o óleo essencial de alecrim?. **Ecycle**. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/3909-oleo-essencial-de-alecrim.html>> Acesso em: 27 Maio 2021
- MALUF, Samia. Aromaterapia. São Paulo: Ed. do autor, 2008.
- PESSOA, D. L. R.; et al. O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e46410313621, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i3.13621. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13621>>. Acesso em: 27 Maio. 2021
- **Práticas integrativas no SUS: Aromaterapia**. Direção: Rafael Figueiredo. Produção: Christovão Paiva. Roteiro: Marcela Morato. Rio de Janeiro: Canal Saúde Fiocruz, 2018, 1 vídeo, MPEG-4, (27min 18s), son., color. (Ligado em Saúde).
- SOUSA, Leticia Cristina Alves de; et al. Aromaterapia: Benefícios para a saúde do idoso. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v.4, n.1, p.2167-2176 jan./feb. 2021. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/viewFile/23933/19203>>. Acesso em: 19 Maio. 2021