

RESUMO

**#86 Uso de aromaterapia por pessoas idosas usuárias do ambulatório de nutrição em uma unidade de saúde pública: estudo de caso**

*Aromatherapy usage by elderly nutrition patients in a public health unit: a case study*

**Introdução:** Aqueles que experienciam a velhice de maneira negativa com prejuízo nas atividades diárias e nos relacionamentos, tende às emoções negativas e conseqüente ansiedade, situação esta que os leva a várias especialidades médicas buscando por terapia medicamentosa<sup>1</sup>. Essa condição emocional pode induzir a insônia, tensão, angústia, irritabilidade, dificuldade de concentração, bem como sintomas físicos como taquicardia, tontura, cefaleia, dores musculares, formigamento etc., podendo chegar à depressão e doenças físicas. O uso da aromaterapia para a diminuição da ansiedade se mostra promissor e o óleo essencial de *Lavandula angustifolia* (lavanda) com finalidade terapêutica é uma prática milenar, sendo indicado como calmante e sedativo<sup>2</sup>. **Objetivo:** O objetivo foi demonstrar o uso da aromaterapia como ferramenta de apoio a pratica do nutricionista além de subsidiar ações que assegurem a tomada de decisão de profissionais da saúde, com inserção de práticas integrativas ainda não difundidas em suas profissões. **Metodologia:** Este relato de experiência de perfil qualitativo em um centro especializado de atenção à saúde do idoso na cidade do Natal – RN, cuja população constituiu-se por usuários com idade superior a 60 anos, que compareceram ao ambulatório de nutrição apresentando sintomas emocionais que foram relatados na anamnese, em associação a fatores que interferem na ingesta alimentar, controle do peso corporal, da glicemia e da pressão arterial durante período de Março a Julho do ano de 2018, totalizando 52 pessoas que se voluntariaram a relatar nos retornos, a evolução de seus sintomas com o uso diário do óleo essencial de lavanda, através da técnica de inalação direta, que consistiu em pingar de uma gota nas palmas das mãos, friccionar para aquecer, aproximar do nariz em forma de concha e aspirar, uma vez ao dia, no início da noite. **Resultados:** A maioria relatou não conhecer tal técnica, nem cogitavam haver for-



Iêda Maria de Araujo Calife<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Especializado de Atenção à Saúde do Idoso, Natal, RN, Brasil.

E-mail: ieda1maria1@gmail.com

mas diferentes de tratamento em unidades de saúde pública. Em relação aos sintomas, observaram sensação “diferente” no aprendizado da técnica, demonstrando surpresa com o relaxamento obtido no primeiro momento. À medida que ocorreram as consultas de retorno, os relatos diminuíam a tensão nervosa e melhora do bem-estar físico e mental com diminuição da profusão de pensamentos, principalmente os negativos. Os melhores relatos, alguns efusivos, foram sobre a melhora da qualidade do sono, diminuição ou cessação da insônia e mais harmonia no convívio familiar, maior facilidade em seguir as orientações nutricionais. **Conclusões:** A aromaterapia mostrou-se ferramenta terapêutica de

potencialização da prática da nutrição, permitindo o empoderamento dos usuários em relação autocuidado com a saúde e melhor adesão à dietoterapia prescrita além da melhora do estado emocional. Ainda é uma ferramenta subestimada pela comunidade científica e pelas especialidades voltadas à área da saúde. Agora passa a ser mais difundida, por ter sido contemplada na lista das novas Práticas Integrativas e Complementares (PICS) oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), fator que pode otimizar o uso por mais profissionais de saúde como mais uma ferramenta na busca pela prevenção, promoção e tratamento dos usuários de saúde de forma integral, tal como prevê o sistema de saúde vigente.

**Palavras-chave:** Terapias Complementares. Aromaterapia. Lavandula. Idoso. Envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

1. Oliveira KLD, Santos AAD, Cruvinel M, Néri AL. Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. *Marília. Psicol Estud.* 2006; 11(2): 351-9.
2. Neuwirth A, Chaves ALR, Bettega JMR. Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta. [Trabalho de conclusão de curso]. *Tecnologia em Cosmetologia e Estética.* Balneário Camboriú (SC): Universidade do Vale do Itajaí; 2008.