

AROMATERAPIA E AUTOCUIDADO EM SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA JUNTO A UM GRUPO DE IDOSOS

AROMATHERAPY AND SELF-CARE IN HEALTH: AN EXPERIENCE REPORT WITH A GROUP OF ELDERLY PEOPLE
AROMATERAPIA Y AUTOCUIDADO EN SALUD: UN REPORTE DE EXPERIENCIA CON UN GRUPO DE PERSONAS MAYORES

Karine da Silva Oliveira ¹

Antônio Lucas Siqueira Ximenes ²

Marília de Sousa Frota ³

Yana Paula Bastos Brandão ⁴

Samara Evangelista da Silva ⁵

Neires Alves de Freitas ⁶

Como Citar:

Oliveira KS, Ximenes ALS, Frota MS, Brandão YPB, Silva SE, Freitas NA. Aromaterapia e Autocuidado em Saúde: um Relato de Experiência Junto a um Grupo de Idosos. *Sanare*. 2024;23(1).

Descritores:

Terapias alternativas; Aromaterapia; Educação em saúde; Autocuidado.

Descriptors:

Alternative therapies; Aromatherapy; Health education; Self-care.

Descriptores:

Terapias alternativas; Aromaterapia; Educación para la salud; Cuidados personales.

Submetido:

14/09/2023

Aprovado:

09/01/2024

Autor(a) para Correspondência:

Karine da Silva Oliveira
E-mail: kariineoliveira01@gmail.com

RESUMO

A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza os óleos essenciais (OEs) adquiridos das plantas aromáticas por meio da inalação, e que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo e da mente, ou seja, tem o intuito de prevenir e/ou tratar problemas físicos, psicológicos e energéticos. Dessa forma, esta pesquisa tem por objetivo apresentar uma intervenção sobre aromaterapia realizada por uma equipe de residentes multiprofissionais em saúde da família junto a um grupo de convivência de idosos do bairro Campo dos Velhos, em Sobral, Ceará. A intervenção foi realizada em agosto de 2023, em um equipamento social do bairro, por meio de cinco momentos: acolhida, identificação dos conhecimentos prévios do público sobre aromaterapia, exposição dialogada sobre aromaterapia, experiência olfativa e conclusão. A realização da intervenção permitiu que os participantes apreendessem novos conhecimentos e proporcionou momentos de integração, multiplicação e compartilhamento de saberes e práticas sobre a aromaterapia.

1. Mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Ceará. Docente da Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia. E-mail: kariineoliveira01@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7278-2484>

2. Graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará. Residente em Saúde da Família na Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia. E-mail: ximeneslucas01@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9547-3925>

3. Graduação em Serviço Social pela Universidade Norte do Paraná. Residente em Saúde da Família na Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia. E-mail: mariliasfrota@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1880-9646>

4. Graduação em Farmácia pelo Centro Universitário UNINTA. Residente em Saúde da Família na Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia. E-mail: yanabastos13@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3000-4910>

5. Graduação em Nutrição pelo Centro Universitário UNINTA. Nutricionista da Santa Casa de Misericórdia de Sobral/Ceará. E-mail: samara.evangelista.nr@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8050-9433>

6. Doutorado em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará. Docente do Centro Universitário UNINTA. E-mail: neiresalves@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3350-3520>

ABSTRACT

Aromatherapy is a therapeutic practice that uses essential oils (EOs) acquired from aromatic plants through inhalation, and which aims to promote the health and well-being of the body and mind, that is, it aims to prevent and/or or treat physical, psychological and energetic problems. Thus, this research aims to present an intervention on aromatherapy carried out by a team of multidisciplinary family health residents together with a social group of elderly people in the Campo dos Velhos neighborhood, in Sobral, Ceará. The intervention was carried out in August 2023, in a social facility in the neighborhood, through five moments: welcome, identification of the public's prior knowledge about aromatherapy, dialogued exposition about aromatherapy, olfactory experience and conclusion. Carrying out the intervention allowed the participants to learn new knowledge and provided moments of integration, multiplication and sharing of knowledge and practices about aromatherapy.

RESUMEN

La aromaterapia es una práctica terapéutica que utiliza aceites esenciales (AEs) adquiridos de plantas aromáticas mediante inhalación, y que tiene como objetivo promover la salud y el bienestar del cuerpo y la mente, es decir, tiene como objetivo prevenir y/o tratar enfermedades físicas, problemas psicológicos y energéticos. Así, esta investigación tiene como objetivo presentar una intervención sobre aromaterapia realizada por un equipo multidisciplinario de residentes en salud de la familia junto con un grupo social de personas mayores en el barrio Campo dos Velhos, en Sobral, Ceará. La intervención se realizó en agosto de 2023, en un equipamiento social del barrio, a través de cinco momentos: bienvenida, identificación de conocimientos previos del público sobre aromaterapia, exposición dialogada sobre aromaterapia, experiencia olfativa y conclusión. La realización de la intervención permitió a los participantes aprender nuevos conocimientos y proporcionó momentos de integración, multiplicación e intercambio de conocimientos y prácticas sobre aromaterapia.

INTRODUÇÃO

O uso de ervas aromáticas em rituais e com finalidades terapêuticas é conhecido desde a antiguidade. Florence Nigthingale aplicou o óleo essencial de lavanda na testa dos soldados para acalmá-los na guerra da Crimeia, em 1853. A aromaterapia ganhou status de ciência em 1910, com o trabalho realizado pelo perfumista e engenheiro químico René Maurice Gattefossé, considerado o pai da aromaterapia. Ele pesquisou as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais. Ao tratar uma queimadura, adquirida em um acidente de trabalho em um laboratório de perfumaria familiar, acabou experimentando a ação antisséptica do óleo essencial de lavanda. Posteriormente, em 1918, criou o antisséptico "Le salvol", usado em ambiente hospitalar com eficiência durante a gripe espanhola¹.

Destaca-se também o trabalho do médico Jean Valnet, que obteve resultados bastante promissores ao tratar soldados feridos na Segunda Guerra Mundial com os óleos essenciais (OEs)^{2,3}. Já na Inglaterra, Marguerite Maury desenvolveu a aromaterapia holística com base nas teorias de enfermagem¹. Ela pesquisou sobre as influências dos OEs no sistema límbico, desenvolveu a ideia da prescrição individual

e abriu a primeira clínica de aromaterapia em Londres^{1,4}.

No final da década de 1970, a Organização Mundial da Saúde (OMS) criou o Programa de Medicina Tradicional, com o intuito de desenvolver estudos científicos que evidenciassem a segurança, eficácia e a qualidade do uso de mecanismos naturais para a prevenção de agravos e recuperação da saúde. Desde então, a OMS tem incentivado a formulação e implementação de políticas públicas visando o uso racional da medicina tradicional, com ênfase na escuta acolhedora, desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade⁵.

No Brasil, houve a instituição da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), por meio da Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Esta Portaria regularizou a utilização de plantas medicinais e fitoterapia, homeopatia, dentre outros recursos, para o cuidado e atenção à saúde no Sistema Único de Saúde (SUS)⁶.

Dentre os objetivos da PNPIC destacam-se a incorporação das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) no SUS com uma abordagem voltada para a prevenção de agravos e promoção da saúde, com ênfase na Atenção Primária à

Saúde (APS), propiciando o cuidado em saúde continuado, humanizado e integral; contribuição na resolubilidade do sistema e ampliação do acesso das populações às práticas, assegurando qualidade, eficiência e segurança na sua utilização; e estímulo à participação social, promovendo o envolvimento de usuários, gestores e trabalhadores nos diversos cenários de efetivação de políticas de saúde⁷.

Em 21 de março de 2018, por meio da Portaria nº 702, foram incluídas novas práticas à PNPIC, a exemplo da aromaterapia⁶.

A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza os OEs adquiridos das plantas aromáticas, por meio da volatilização e absorção dos princípios ativos pelo organismo, por inalação. É definida como arte e ciência, e visa promover a saúde e o bem-estar do corpo e da mente, ou seja, tem o intuito de prevenir e/ou tratar problemas físicos, psicológicos e energéticos⁸.

Diante do exposto, este resumo tem por objetivo apresentar uma intervenção sobre aromaterapia realizada por uma equipe de residentes multiprofissionais em saúde da família junto a um grupo de convivência de idosos do bairro Campo dos Velhos, em Sobral, Ceará, grupo este vinculado ao Centro de Saúde da Família (CSF) Terezinha Neves de Vasconcelos, localizado no mesmo bairro.

A intervenção foi realizada com o intuito de proporcionar um momento dialógico a partir de uma educação em saúde com os participantes do grupo e, a partir de então, potencializar a utilização da aromaterapia de forma complementar ao seus processos de cuidado e autocuidado em saúde.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se do relato da experiência de uma intervenção com caráter educativo, informativo e dialógico sobre aromaterapia, realizada por uma equipe de residentes multiprofissionais em saúde da família, junto a um grupo de convivência de idosos vinculado a um CSF do município de Sobral, Ceará. A intervenção foi realizada em agosto de 2023.

O público foi constituído por integrantes do grupo de convivência "Sagrada Família", composto por idosos, predominantemente do sexo feminino. O grupo possui vínculo com o CSF Terezinha Neves de Vasconcelos, localizado no bairro Campo dos Velhos, em Sobral, Ceará. O local da intervenção foi um equipamento social do mesmo bairro, uma igreja,

aonde periodicamente acontecem os encontros do grupo.

A intervenção ocorreu por meio de cinco momentos: acolhida, identificação dos conhecimentos prévios do público sobre aromaterapia, exposição dialogada sobre aromaterapia, experiência olfativa e conclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro momento da intervenção, foi realizada uma acolhida: no início do encontro, os participantes foram recebidos no local com uma música calma e receptiva.

No segundo momento buscou-se identificar os conhecimentos prévios dos idosos sobre aromaterapia. Estes foram indagados se conheciam a terapêutica e, para aqueles que conheciam, foram questionados sobre como ela poderia ser utilizada no dia-a-dia.

Historicamente, as primeiras práticas da aromaterapia foram realizadas pelos antigos egípcios com o intuito de higienização, massagens, mumificação, banhos purificantes e relaxantes. A primeira descrição a respeito dos OEs foi feita apenas no séc. XIII, por Arnold Villanova de Bachuone, que os caracterizou como concentrados voláteis, naturais e complexos, contendo um elevado teor de fragrâncias, sintetizado por plantas aromáticas durante o metabolismo secundário, e podendo ser extraídos de raízes, caules, folhas, frutos ou flores⁹.

No terceiro momento, a equipe de residentes facilitadora realizou uma roda de conversa com os participantes para a apresentação da prática terapêutica da aromaterapia e seus benefícios. Na ocasião, durante o diálogo, alguns participantes perceberam e relataram que já realizavam tal prática, mesmo sem saber da sua nomenclatura (aromaterapia). Além disso, foram apresentados também os benefícios dos OEs, sendo 3 os exemplos utilizados durante a intervenção: os óleos de eucalipto, de lavanda e de capim santo. Estes exemplos foram escolhidos devido à sua popularidade e familiaridade pelo grupo de idosos.

A aromaterapia, incluída entre as 29 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no SUS reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), caracteriza-se como uma estratégia alternativa de cuidado em saúde, sendo eficaz, segura e terapêutica. Encontra-se em ascensão no sistema de saúde do Brasil, e proporciona ao paciente bem-estar mental e corporal, principalmente com a

utilização de OEs, como os de lavanda, eucalipto e capim-santo, utilizados durante esta intervenção, pois estes possuem ação calmante, expectorante, dentre outros benefícios¹⁰.

No quarto momento foi realizada uma experiência olfativa: foram distribuídas a cada participante duas fitas, uma contendo essência de lavanda e a outra, essência de eucalipto. Em seguida, foi pedido aos idosos que identificassem quais fragrâncias sentiam com as fitas, por meio do olfato.

O sentido olfativo é muito primitivo e ao mesmo tempo sofisticado. O bulbo olfativo situado no alto das narinas contém cerca de dez milhões de células olfativas. Trata-se da única parte do sistema nervoso que está em contato direto com o ambiente. O sentido do olfato atua principalmente a nível subconsciente sem que o córtex cerebral registre. Os impulsos nervosos captados pelos nervos olfativos são enviados para o sistema límbico (amígdala, tálamo, hipotálamo, as glândulas pituitárias e a pineal e o hipocampo), local onde se processam as emoções como prazer, dor, raiva, medo, tristeza e memória. Dessa forma, com a aromaterapia, recebemos inúmeras informações sobre o ambiente e sobre os OEs³.

A aplicação dos OEs pode se dar de forma tópica, inalatória ou olfatória, visando à prevenção, cura ou diminuição dos sintomas apresentados por alguma doença. Quando os OEs atuam através do olfato, as moléculas dos óleos são absorvidas pelos nervos olfativos, os quais, por meio de uma ligação direta com o sistema nervoso central, levam o estímulo ao sistema límbico, sendo este responsável pelos sentimentos, memórias, impulsos e emoções⁸.

Assim, os aromas são facilitadores de memórias. Ao estimular as lembranças, permitem que as pessoas revejam detalhes de eventos e emoções passadas. Por isso, é recomendado investigar se o OE remete a alguma lembrança positiva ou negativa, para indicar ou não a sua aplicação¹¹.

Os OEs possuem componentes majoritários em sua composição. Dessa forma, considerando os OEs utilizados na intervenção realizada, o OE de lavanda possui o acetato de linalila e o linalol, que têm efeitos narcótico e sedativo, respectivamente. Estes componentes são responsáveis por propriedades benéficas tais como o relaxamento da mente, corpo e emoções⁸. O OE de eucalipto possui o eucaliptol como componente predominante, proporcionando atividade expectorante, fluidificante e antisséptica. Além disso, é amplamente utilizado para tratamento

de infecções das vias respiratórias, com aplicação segura em adultos e crianças acima de 12 anos¹². Já o OE do capim santo possui o citral como composto prevalente, que garante sua ação calmante e analgésica¹³.

Por fim, no quinto e último momento, concluindo a intervenção, foram entregues sachês perfumados com os OEs, confeccionados pela equipe de residentes, bem como entregue amostras de capim santo, para que os participantes pudessem utilizá-las para chás inalatórios.

Embora o envelhecimento geralmente esteja relacionado à perda de capacidades, os idosos devem permanecer ativos¹⁴. Comumente, na fase idosa, ocorre a utilização de vários medicamentos, também designado polifarmácia, que inclusive podem interagir entre si e trazer prejuízo ao idoso. O uso de anti-inflamatórios não esteróides é o método mais comum de alívio da dor em idosos, devido à sua eficácia. Porém, pode ocasionar sangramento gastrointestinal, oligúria, retenção de líquidos, diminuição da excreção de sódio, insuficiência renal e sangramento prolongado¹⁵.

Além dessas alterações que ambos os sexos estão sujeitos, no caso do sexo feminino há ainda a menopausa, que normalmente acontece por volta dos 45-50 anos. O rubor vasomotor ou rubor facial é considerado o principal sintoma e o problema mais comum da menopausa, durando de 1 a 2 anos na maioria das mulheres, porém em 25% das mulheres dura mais de 5 anos. A terapia hormonal é o tratamento de escolha para o controle dessa sintomatologia, porém menos pacientes se condicionam a essa terapia devido aos efeitos colaterais graves como hipertensão arterial, tromboflebite, câncer de mama, entre outros¹⁶.

Assim, intervenções não-farmacológicas, como a aromaterapia, devem ser propostas para a redução de efeitos colaterais durante o processo de envelhecimento e, inclusive, para elevar a qualidade de vida dos pacientes idosos¹⁷. Esta terapêutica pode ser utilizada por diversos profissionais da saúde, como psicólogos, farmacêuticos, fisioterapeutas, enfermeiros, médicos e outros, a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar, e estabelecer o equilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo¹⁸.

A realização da intervenção promoveu, além da apreensão de novas informações a respeito da aromaterapia pelo público participante, a oportunidade de um espaço de integração, multiplicação e compartilhamento de conhecimentos.

No momento em que os idosos foram questionados se sabiam o que seria essa terapêutica, muitos pontuaram que nunca haviam ouvido falar a respeito antes. Assim, a partir da apresentação do conceito e do seu uso pela equipe de residentes, foi possível realizar o compartilhamento de informações, práticas e a construção de novos saberes.

Isso porque priorizou-se que toda a intervenção fosse desenvolvida da forma mais dialógica possível junto aos idosos. A equipe facilitadora, mesmo baseando-se em evidências científicas, pôde apresentar de forma didática, em formato de roda de conversa, o que atualmente entende-se por aromaterapia e quais são os benefícios da sua prática. Dessa maneira, foi viabilizada a inclusão e a multiplicação de novas perspectivas e conhecimentos, onde todos os saberes a respeito da prática foram considerados relevantes.

Conforme previamente citado, os participantes também puderam reconhecer a prática da aromaterapia nas suas atividades cotidianas. Durante a intervenção foi possível identificar que muitos integrantes do grupo já se utilizavam dessa terapêutica mesmo não a conhecendo conceitualmente. Assim, o público percebeu-se praticante da aromaterapia.

CONCLUSÃO

Conforme apresentado, a aromaterapia traz inúmeros benefícios para o cuidado e tratamento em saúde dos indivíduos. Assim, conclui-se a intervenção realizada foi efetiva ao proporcionar um espaço dialógico para a propagação e compartilhamento de novos conhecimentos entre a equipe de profissionais e o grupo de convivência acerca dessa prática. A exemplo disto, com a intervenção, observou-se que os participantes apropriaram-se acerca da utilização dos OEs e dos seus benefícios.

Ao final do momento, os participantes também sinalizaram a possibilidade de utilizar mais frequentemente a aromaterapia de forma complementar aos seus cuidados em saúde. Relacionado a isso, percebeu-se, por exemplo, que no início da intervenção os idosos utilizavam o chá de capim santo somente para ingestão; ao final, relataram que também utilizariam este para a inalação, já que neste momento já conheciam os seus benefícios.

Dessa forma, com a utilização da aromaterapia no tratamento da dor, estresse, ansiedade e de inúmeras outras patologias, observa-se o vasto campo que se

consegue alcançar através dessa terapêutica, como método complementar na promoção, recuperação e manutenção da saúde, visando sempre à melhoria na qualidade de vida da população assistida pela APS, e de maneira humanizada.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

Karine da Silva Oliveira contribuiu com a concepção e delineamento da pesquisa, com a interpretação dos dados, com a redação do artigo, com a revisão crítica relevante do conteúdo intelectual e com a aprovação da versão a ser publicada. **Antônio Lucas Siqueira Ximenes, Marília de Sousa Frota** e **Yana Paula Bastos Brandão** contribuíram com a concepção e delineamento da pesquisa, com a redação do artigo e com a aprovação da versão a ser publicada. **Neíres Alves de Freitas** e **Samara Evangelista da Silva** contribuíram com a aprovação da versão a ser publicada.

REFERÊNCIAS

1. Gnatta JR, Zotelli MFM, Carmo DRB, Lopes CLBC, Rogenski NMB, Silva MJP. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2011 [cited 2023 Aug 21]; 45(5):1113-20. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/L3XtdLFv7fjRLVfdZPNksg/?format=html>
2. Tisserand R. Aromaterapia para todos. Belo Horizonte: Ed. Laszlo; 2017.
3. Lavabre, M. Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais. Belo Horizonte: Ed Laszlo; 2018.
4. Buckle J. Aromaterapia clínica: Óleos essenciais no cuidado da saúde. Belo Horizonte: Laszlo; 2019.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria Nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, 2006 [home-page on the Internet]. [cited 2023 Aug 18]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html
6. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. 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, 2018 [home-page on the Internet]. [cited 2023 Aug 18]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html

7. 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. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015 [home-page on the Internet]. [cited 2023 Aug 18]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
8. Nascimento A. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais/ Alexandra Nascimento, Ana Carla Koetz Prade. - Recife: Fiocruz-PE, ObservaPICS [Internet]. 2020 [cited 2023 Aug 20]. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/sites/default/files/documentos-oficiais/cuidado-integral-na-covid-aromaterapia-observapics.pdf>
9. Silva MAN, Coelho OP, Neves PR, Souza ARL, Silva GB, Lamarca EV. Acerca de pesquisas em aromaterapia: usos e benefícios à saúde. Revista da Universidade Ibirapuera [Internet]. 2020 [cited 2023 Aug 21]; 19: 32-40. Disponível em: <https://www.ibirapuera.br/seer/index.php/rev/article/view/224>
10. Santos ACF, El'aouar IS. Aromaterapia: uma nova tecnologia de cuidado, prevenção e promoção da saúde. Revista Cientifico [Internet]. 2019 [cited 2023 Aug 21]; 19(39): 107-128. Available from Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/AROMATERAPIA%3A-Uma-nova-tecnologia-de-cuidado%2C-e-da-Santos-El%2%80%99aouar/1af064ae6de49b59af65c39190d1a723ed7482f>
11. Goldberg L. Massagem e aromaterapia: uma abordagem prática. Nelson Thornes; 2001.
12. Cardoso HCW, Marin DR, Barros NB, Lugtenburg CAB. *Lavandula angustifolia*: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de lavanda em várias patologias. Brazilian Journal of Development [Internet]. 2021 [cited 2023 Aug 23]; 7(5): 46320-46340. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/admin,+art+175+BJD+maio.pdf>
13. Oliveira CCA, Santos JS. Compostos ativos de capim-cidreira (*Cymbopogon citratus*): uma revisão. Research, Society and Development [Internet]. 2021 [cited 2023 Aug 23]; 10 (12): e263101220281-e263101220281. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20281>
14. Barakovi S, Husi JB, Hoof JV, Krejcar O, Maresova P, Akhtar Z, et al. Quality of Life Framework for Personalised Ageing: A Systematic Review of ICT Solutions. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2020 [cited 2023 Aug 21]; 17(8): 2940. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2940>
15. Tang SK, Tse MMY, Leung SF, Fotis T. The effectiveness, suitability, and sustainability of non-pharmacological methods of managing pain in communitydwelling older adults: a systematic review. BMC Public Health [Internet]. 2019 [cited 2023 Aug 21]; 19(1): 1-10. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7831-9>
16. Kazemzadeh R, Nikjou R, Rostamnegad M, Norouzi H. Effect of lavender aromatherapy on menopause hot flushing: A crossover randomized clinical trial. Journal of the Chinese Medical Association [Internet]. 2016 [cited 2023 Aug 21]; 79(9): 489-492. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S172649011630082X>
17. Sousa LCA, Ferreira BR, Ferreira LF, Wastowski IJ, Pires DJ. Aromaterapia: Benefícios para a saúde do idoso. Brazilian Journal of Health Review [Internet]. 2021 [cited 2023 Aug 21]; 4(1): 2167-2176. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/admin,+BJHR+176+Janeiro.pdf>
18. Almeida MCF, Chechetto F. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT [Internet]. 2020 [cited 2023 Aug 25]; 2. Disponível em: http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/N1f0uA8WDUK94su_2021-3-9-15-41-17.pdf

