



AROMATERAPIA NA SAÚDE DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA JUNTO A UM GRUPO DE IDOSOS

DOUGLAS SETIMO DO ROZARIO; FELIPE GERON PETERLE FERRARI

Introdução: O envelhecimento acarreta transformações ao indivíduo de ordem fisiológica, biológica e social. Nesta perspectiva, a fim de melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa, destaca-se às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, em especial a aromaterapia. Uma prática terapêutica secular que consiste no uso de óleos essenciais a fim de promover ou melhorar o bem-estar físico, emocional e mental.

Objetivo: Relatar o processo de organização e elaboração de uma oficina de aromaterapia em um grupo de idosos na Atenção Básica. **Relato de experiência:** Trata-se de um estudo qualitativo descritivo sobre a organização e elaboração de uma oficina de aromaterapia com idosos do grupo “Os impossíveis” em uma Unidade Saúde da Família no estado do Espírito Santo. A proposta de intervenção no grupo foi baseada nas demandas trazidas pelos idosos nos encontros. Durante a oficina foi realizada a experiência olfativa por meio de difusor ultrassônico com óleos essenciais de: cedro (efeito sedativo e calmante), limão siciliano (melhora do humor), alecrim (ajudar no foco e disposição), lavanda (ajuda a aliviar o estresse, promove o sono e alivia dores musculares), camomila (calmante e anti-inflamatório), e hortelã-pimenta (alívio de dores de cabeça e melhora na digestão), associado a uma música de fundo ambiente relaxante. Para complementar a experiência foi aberto um espaço de diálogo e reflexão sobre implementações no cotidiano de práticas de autocuidado, qualidade de vida, e perspectivas de futuro. Participaram da oficina 12 idosos e todos avaliaram positivamente a intervenção. Observou-se aumento na preocupação dos idosos na manutenção de sua saúde física e mental, além de melhora na compreensão sobre as práticas de autocuidado, qualidade de vida, perspectivas de futuro, reflexão sobre sua identidade e necessidades, para além do papel de idoso frágil, bem como, o interesse pela continuidade do uso dos óleos essenciais em sua rotina diária para melhora na qualidade do sono, alívio de dores, redução do estresse e ansiedade. **Conclusão:** A aromaterapia pode ser uma maneira eficaz de promoção de saúde e prevenção de doenças em idosos, ao incorporar óleos essenciais na rotina diária de cuidados, proporcionando conforto e relaxamento.

Palavras-chave: SAÚDE DO IDOSO; ÓLEOS ESSENCIAIS; PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES; PROMOÇÃO DA SAÚDE; ATENÇÃO BÁSICA