

Aromaterapia para a Terceira Idade*

Aromatherapy for the Elderly

Aromaterapia para Adultos Mayores

Mariana Rodrigues da Cunha¹
Marlene Vieira dos Reis¹
Meire Ferreira de Souza Santos¹
Afonsina Maria Vieira¹
Vera Lucia Gomes da Silva¹

1. Universidade de Brasília, Faculdade de Ceilândia, Universidade do Envelhecer.
Brasília, Distrito Federal Brasil. marques-sm@hotmail.com

A aromaterapia é uma terapia complementar que utiliza óleos essenciais naturais para promover o bem-estar físico, emocional e mental. Para os idosos, essa prática pode oferecer uma série de benefícios, ajudando a aliviar sintomas comuns associados ao envelhecimento e proporcionando conforto e relaxamento.



Principais Benefícios da Aromaterapia par Idosos

1. **Alívio da Dor:** Alguns óleos essenciais, como lavanda, hortelã-pimenta e eucalipto, têm propriedades analgésicas que podem ajudar a aliviar dores musculares e articulares comuns em idosos.
2. **Melhoria do Sono:** Aromas suaves, como camomila e sândalo, podem promover um sono mais profundo e reparador.
3. **Redução do Estresse e Ansiedade:** Óleos como bergamota, laranja doce e rosa têm propriedades relaxantes que podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.
4. **Estimulação Mental:** Alguns óleos, como alecrim e limão, são estimulantes naturais que podem ajudar a melhorar a clareza mental e a concentração.
5. **Melhoria da Circulação:** Óleos como gengibre e cipreste podem ajudar a estimular a circulação sanguínea e promover a saúde cardiovascular.

Melhores Óleos Essenciais para idosos

Alguns óleos essenciais populares e seguros para uso em idosos incluem:

1. **Lavanda:** Relaxante, ajuda a aliviar o estresse, promove o sono e alivia dores musculares.
2. **Camomila:** Calmante e anti-inflamatória, útil para aliviar dores e promover o relaxamento.
3. **Hortelã-Pimenta:** Estimulante e refrescante, pode aliviar dores de cabeça e melhorar a digestão.
4. **Rosa:** Relaxante e reconfortante, ideal para reduzir a ansiedade e promover o bem-estar emocional.

A aromaterapia pode ser uma maneira suave e eficaz de promover o bem-estar e aliviar sintomas em idosos. Experimente incorporar esses óleos essenciais na rotina diária de cuidados e desfrute dos benefícios terapêuticos dessa prática natural e reconfortante. Lembre-se sempre de usar os óleos essenciais de forma segura e consultar um profissional de saúde quando necessário.



*Este material foi desenvolvido na disciplina de Autocuidado do curso de extensão Educador Político Social em Gerontologia da UniSER.

Autor de Correspondência:

Mariana Rodrigues da Cunha
Ceilândia Sul Campus Universitário.
Centro Metropolitano - Brasília, DF, 72220-275.
marques-sm@hotmail.com