

Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA E AUTOCUIDADO



MUDANÇAS NO QUOTIDIANO, DURANTE A VIVÊNCIA UNIVERSITÁRIA:

- ✓ Alteração do **sono e repouso**: menos horas e/ou menor qualidade, devido ao cumprimento das atividades acadêmicas, e ou estresse, desencadeado por estas;
- ✓ **Estresse aumentado**, ocasionado pelos relacionamentos interpessoais entre o estudante e docentes, orientadores, colegas e grupos de convivência; e/ou resposta ao excesso de diferentes demandas acadêmicas;
- ✓ Menos **cuidados com a alimentação/nutrição**: descumprimento dos horários das refeições, adoção de alimentos de preparo rápido, mas pouco nutritivos; baixo consumo de frutas, verduras, legumes, proteínas e carboidratos saudáveis;
- ✓ Dificuldade de planejar o tempo, para a **prática de atividade física regular**;
- ✓ Dificuldade de planejar o tempo, para **cuidados com a saúde mental e física**.

Práticas Integrativas e Complementares (PICs)

✓ Medicina tradicional, complementar e integrativa (MTCI)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), refere-se à um amplo conjunto de práticas de atenção à saúde, baseadas em teorias e experiências de diferentes culturas, utilizadas para a **promoção da saúde, prevenção e recuperação**, considerando o **Cuidado Integral**.

✓ Quando uma prática não convencional é utilizada em conjunto com a medicina convencional, ela é considerada “complementar”.

Portando, as PICS, não substituem tratamento médico e/ou medicamentoso

✓ No Brasil, em 2006, foi estabelecida no **Sistema Único de Saúde (SUS)**, a **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)**, por meio da Portaria GM/MS nº 9712. Dentre as várias PICs, temos a **AROMATERAPIA**.



- <http://aps.saude.gov.br/ape/pics/praticasintegrativas>
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's in a Name? Disponível em: <https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov>
- Cuidado integral na Covid-19. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. Fiocruz. 2020.

Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA

AROMATERAPIA

- ✓ É uma prática terapêutica secular, que **utiliza as propriedades dos ÓLEOS ESSENCIAIS** - concentrados voláteis extraídos de vegetais - para promover o **equilíbrio e a harmonia** do organismo, e potencializar a **promoção da saúde integral**.
- ✓ Pode ser feita de forma **individual e/ou coletiva**, e **associada** a outras práticas.
- ✓ Considerada uma possibilidade de intervenção que **potencializa** os resultados do tratamento médico convencional.
- ✓ É uma prática multiprofissional, e tem sido adotada por profissionais da área da saúde, de acordo com a **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)** do Ministério da Saúde.

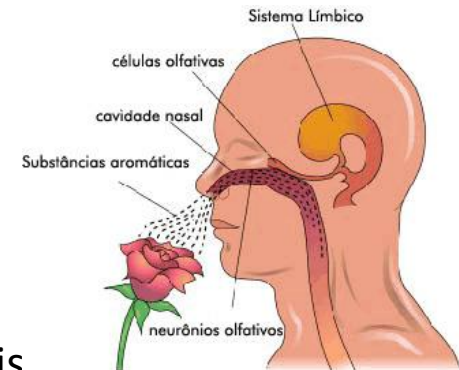


Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA

ÓLEOS ESSENCIAIS

- ✓ São substâncias orgânicas muito *perfumadas e voláteis*, **extraídas** de diversas partes das **plantas**
- ✓ Possuem ***composição complexa***
- ✓ As principais qualidades são o ***Aroma*** e suas ***Propriedades Terapêuticas***
- ✓ Os óleos essenciais sintéticos não contêm o mesmo valor terapêutico dos óleos botânicos naturais
- ✓ Por meio do ***olfato e da ativação cerebral***, conseguimos ***sentir*** os mais diversos ***aromas***

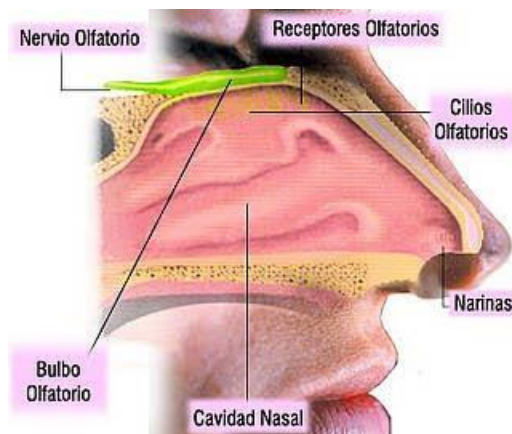


Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA

A ESTIMULAÇÃO OLFATIVA

As células olfativas, transformam a **informação olfativa química**, em **estímulos nervosos** que serão interpretados pelo cérebro, e que irão produzir reações de ordem **fisiológica e psicológica**, por uma série de reações interligadas, químicas e elétricas.



Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA E AUTOCAUIDADO

MÉTODOS DE UTILIZAÇÃO DA AROMATERAPIA

- ✓ Pulverização e difusão aérea
- ✓ Inalação
- ✓ Compressas
- ✓ Banhos
- ✓ Massagens

O modo mais adequado, é definido de acordo com a prescrição do profissional especializado, considerando a substância a ser utilizada.



Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA E AUTOCUIDADO

ALGUNS ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

REDUÇÃO DA ANSIEDADE/ESTRESSE

LAVANDA

Modo de uso: inalação, pulverização no ambiente ou compressa.



Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA E AUTOCAUIDADO

ALGUNS ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS PROPRIEDADES

REDUÇÃO DA ANSIEDADE/ESTRESSE

CAPIM-SANTO, CAPIM-LIMÃO, CIDREIRA

Modo de uso: inalação ou pulverização.



Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA E AUTOCAUIDADO

ALGUNS ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS PROPRIEDADES

REDUÇÃO DA ANSIEDADE/ESTRESSE

CAMOMILA

Modo de uso: inalação, pulverização ou compressa.



Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA E AUTOCUIDADO

ALGUNS ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS PROPRIEDADES

*REDUÇÃO DA ANSIEDADE/ESTRESSE,
AUMENTO DO BEM-ESTAR RESPIRATÓRIO*

HORTELÃ

Modo de uso: inalação, pulverização ou compressa.



Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA E AUTOCUIDADO

ALGUNS ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS PROPRIEDADES

PROMOVE TRANQUILIDADE E RELAXAMENTO

CRAVO

Modo de uso: inalação, pulverização ou compressa.



Práticas Integrativas e Complementares

AROMATERAPIA E AUTOCUIDADO

ALGUNS ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS PROPRIEDADES

PROMOVE DISPOSIÇÃO E REVIGORA

ALECRIM

Modo de uso: inalação, pulverização ou compressa.



Checklist para Qualidade de Vida

- ✓ Atividade física regular;
- ✓ Sono e Repouso, de acordo com as suas necessidades;
- ✓ Hábitos alimentares saudáveis;
- ✓ Cuidados com a sua saúde mental;
- ✓ Interações sociais e afetivas positivas;
- ✓ Assistência em Unidade de Atenção à Saúde, pelo menos uma vez ao ano, para cuidados com a saúde geral;
- ✓ Realização de atividades, que propiciam seu bem-estar, e momentos de felicidade.

A Coordenação da Atenção Biopsicossocial (CAB), acolhe e acompanha os estudantes, com foco no cuidado integral e na qualidade de vida.

Por meio de solicitação do estudante, e/ou encaminhamentos, há planejamento do cuidado biopsicossocial, mediante as parcerias institucionais e intersetoriais.

Contato da Coordenação da Atenção Biopsicossocial (CAB):

leticiafranco2018@ufg.br