CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA – UNIVAR

A EXPERIÊNCIA DE IDOSOS COM TERAPIAS ALTERNATIVAS

ROSANGELA APARECIDA NOGUEIRA CUSTODIO

BARRA DO GARÇAS-MT, SETEMBRO DE 2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA – UNIVAR

A EXPERIÊNCIA DE IDOSOS COM TERAPIAS ALTERNATIVAS

ROSANGELA APARECIDA NOGUEIRA CUSTODIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito parcial para obtenção do título de Tecnóloga em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia, sob orientação da Professora Mestre Carolina Carnicel.

BARRA DO GARÇAS-MT, SETEMBRO DE 2024.

A EXPERIÊNCIA DE IDOSOS COM TERAPIAS ALTERNATIVAS

Rosangela Aparecida Nogueira Custodio[1]
Carolina Carnicel[2]

RESUMO: Uma vez que na terceira idade, ocorrem progressivamente mudanças fisiológicas, sociais e comportamentais, os idosos são acometidos por algumas patologias, limitação motora, muitos são lidados com falta de respeito e afetividade, onde entram os casos depressivos. Este estudo tem como objetivo, investigar o conhecimento e a experiência de idosos em relação às práticas integrativas e complementares de aromaterapia, visando promover o bem-estar e a qualidade de vida dessa população. Foi realizado um levantamento de informações sobre os óleos essenciais mais indicados para uso em idosos, levando em consideração suas propriedades terapêuticas. Este estudo mostra que as terapias alternativas promovem vários benefícios, podendo assim, melhorar a qualidade de vida dos idosos. Pela pesquisa ficou notório que a maioria dos idosos sofrem com ansiedade e insônia. Fica evidente que os óleos essenciais promovem alguns efeitos como sedativos, calmantes, tranquilizantes, até mesmo antidepressivos.

PALAVRAS-CHAVE: Óleo Essencial; Ansiedade; Insônia

ABSTRACT: Since in old age, physiological, social and behavioral changes progressively occur, the elderly are affected by some pathologies, motor limitations, many are dealt with with a lack of respect and affection, where depressive cases come in. This study aims to investigate the knowledge and experience of the elderly in relation to integrative and complementary aromatherapy practices, aiming to promote the well-being and quality of life of this population. A survey of information was carried out on the most suitable essential oils for use in the elderly, taking into account their therapeutic properties. This study shows that alternative therapies promote several benefits, thus improving the quality of life of the elderly. From the survey, it was notorious that most elderly people suffer from anxiety and insomnia. It is evident that essential oils promote some effects such as sedatives, tranquilizers, tranquilizers, even antidepressants.

KEY WORDS: Essential Oil; Anxiety; Insomnia.

1. INTRODUÇÃO

Na terceira idade, ocorrem progressivamente mudanças fisiológicas, sociais e comportamentais, caracterizando um processo vivenciado de modo singular. Existem aqueles que chegam nessa fase sem que haja mudanças bruscas no corpo, no seu papel na sociedade e sem lidar com a ausência de afetividade, ou seja, têm um envelhecimento saudável (Bernardes *et al*., 2021).

É importante destacar que a maioria dos idosos é acometida por algumas patologias, alguma limitação motora, muitos são lidados com falta de respeito e afetividade, onde entram

[1]Acadêmica do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças/MT - Brasil. Contato: e-mail: rosangelancustodio.35@gmail.com
[2] Docente orientadora Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética, Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças/MT - Brasil. Graduação em Farmácia Bioquímica pela Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT, Especialista em Docência no Ensino Superior pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia (UNIVAR). Contato: Celular (66) 9 99980414 – e-mail: carol.carnicel@hotmail.com Link do C. Lattes: http://lattes.cnpq.br/1412314176353647

os casos depressivos. Por esse motivo, é importante assegurar o processo de envelhecimento saudável, garantindo o bem-estar desses idosos (Gomes *et al*., 2023).

Em muitos países em desenvolvimento, como o Brasil, o campo das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais também são denominados de medicina tradicional e complementar/alternativa, desempenhando um papel importante para atender às necessidades de cuidados primários de saúde da população (Dias *et al*., 2022).

Vale ressaltar que as terapias alternativas são administradas além da terapia médica, que tem por finalidade cuidar do paciente e assim melhorar sua qualidade de vida. Com base nos fatores de saúde dos idosos, as PICs exercem papel importante no cuidado à pessoa idosa e, ponderando a atenção integral e multidisciplinar, procuram promover a estrutura harmoniosa dos aspectos biopsicossociais do indivíduo, com ele próprio e com o ambiente em que está inserido (Miguel *et al*.; 2021).

Conforme exposto acima, é de suma importância saber sobre os idosos, informações sobre sua realidade, comportamentos, para que as PICs tenham uma promoção de saúde desses idosos (Miguel *et al*.; 2021).

Desde a pré-história, na fase transitória do nomadismo ao sedentarismo, os grupos humanos já utilizavam as plantas aromáticas. Nesse período, a extração do óleo era feita de maneira rudimentar pressionando os vegetais com as pedras. No continente australiano, há aproximadamente 40.000 anos os Aborígenes, povos nativos da região, utilizavam as plantas aromáticas para curar ferimentos e diversos problemas causados pelas condições climáticas da Austrália (Lyra, 2009).

A aromaterapia é uma das práticas integrativas que pode ser empregada como ação alternativa ou complementar à medicina convencional e seu uso cresceu de maneira significativa nas últimas décadas no âmbito da saúde mental, principalmente em episódio de ansiedade e depressão (Gonçalves *et al.;* 2023). No entanto, ainda segundo Gonçalves et al.; (2023), a aromaterapia consiste no emprego terapêutico dos óleos essenciais, visando proporcionar benefícios associados ao bem-estar físico, emocional.

De acordo com Silva *et al.;* (2024), a lavanda é conhecida por oferecer diversos benefícios, destacando-se em tratamento alternativos e naturais para ansiedade e insônia. Ainda de acordo com autor, o óleo essencial de lavanda, demonstra efeitos relaxantes e sedativos, atuando no sistema nervoso central para reduzir sintomas de ansiedade e insônia, e amplamente utilizado devido à sua capacidade de promover o controle emocional, reduzir a tensão corporal e aliviar o estresse.

Ainda conforme Silva *et al.;* (2024), o óleo essencial de lavanda por conter propriedades calmantes, ajuda reduzir a ansiedade, dor, estresse, ajuda no alívio de dores musculares, previne e cuida da pressão arterial, este óleo de lavanda é um dos mais utilizados no combate da ansiedade, insônia e outros transtornos

O óleo essencial de laranja-selvagem possui qualidades purificantes e energizantes e, em difusão, ajuda a purificar o ar. Com seu aroma doce e refrescante, o Laranja-Selvagem realça qualquer óleo essencial (DoTerra, 2024).

Ainda de acordo com DoTerra (2024), o óleo essencial de laranja-selvagem, transmite alegria de viver, um excelente calmante e anti-depressivo, promovendo boa disposição e alivia a tensão do dia-a-dia, elevando o humor, além de tudo este óleo essencial alivia o cansaço após adoecimentos.

O presente tema foi escolhido em busca de informações para tentar elucidar as terapias alternativas como tratamento para diversos tipos de doenças crônicas nos idosos. Mostrar a importância de se conhecer essas práticas e incorporá-las no atendimento de estética, com vista a minimizar os impactos da medicalização e colaborar para a manutenção da qualidade de vida dos idosos.

O interesse maior pelo tema surgiu a partir do momento em que vivenciando a realidade do dia a dia, onde existem muitos casos de idosos que sofrem com alguma doença crônica. Visando cuidar da vida, de modo que reduza a vulnerabilidade ao adoecer e trabalhar na prevenção de agravos e de promoção, manutenção e recuperação da saúde baseada no modelo de atenção humanizada e centrada na integridade do indivíduo.

Este estudo teve por objetivo, investigar o conhecimento e a experiência de idosos em relação às práticas integrativas e complementares de aromaterapia, visando promover o bem-estar e a qualidade de vida dessa população, e verificar o perfil de idosos que frequentam o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Jairo Pereira Lolô, e fazem atividades físicas fornecidas por eles, avaliando o nível de conhecimento dos idosos sobre aromaterapia.

Além disso, foi possível investigar a percepção dos idosos sobre os benefícios da aromaterapia para a saúde física e emocional, e por fim avaliar os resultados percebidos pelos idosos após a utilização das práticas de aromaterapia.

2. METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um estudo exploratório, que avaliou os efeitos das práticas integrativas de aromaterapia em sua saúde e bem-estar, no qual idosos frequentadores do

Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Jairo Pereira Lolô, antigo Travessia, Aragarças – GO, foram convidados a participar voluntariamente.

Todos os participantes da pesquisa foram orientados sobre os objetivos da pesquisa e preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

Inicialmente, foi realizado um levantamento de informações sobre os óleos essenciais mais indicados para uso em idosos, levando em consideração suas propriedades terapêuticas e possíveis contraindicações. Em seguida, foi elaborado um questionário específico para essa população, considerando suas necessidades e características.

Além disso, foram realizadas entrevistas estruturadas para coleta de dados qualitativos sobre a experiência dos participantes com as práticas integrativas. Também foram aplicadas escalas de avaliação de bem-estar, qualidade de sono, nível de estresse, entre outros, antes e após as intervenções, para uma análise quantitativa dos resultados.

A interpretação dos dados qualitativos e quantitativos foi realizada, comparando-os com a literatura existente e discutindo suas implicações para a prática clínica e promoção da saúde em idosos, com o objetivo de contribuir para o conhecimento científico e promover o uso das práticas integrativas e complementares na população idosa.

Um total de 10 idosos foram entrevistados, por meio da aplicação de um questionário, onde buscou-se avaliar a experiência dos mesmo com terapias alternativas. Os idosos foram convidados de forma verbal para a participação da entrevista, sendo esclarecidas as dúvidas sobre os óleos essenciais e elucidados quaisquer questionamentos. Foi aplicado nos idosos os óleos essenciais de Lavanda (doTERRA) e o Laranja-selvagem (doTERRA), para que eles pudessem conhecer, sentir o cheiro, e os benefícios de cada um para insônia, ansiedade e falta de ânimo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesse estudo observou-se que dos 10 participantes, 90% deles eram do sexo feminino e 10% do sexo masculino. Segundo Magalhães *et al*.; (2019), a população idosa é em sua maioria feminina e devido a maior expectativa de vida em relação aos homens, as mulheres assumem o papel de cuidadoras, e os homens padecem mais de condições severas e crônicas de saúde do que mulheres e também apresentam maiores índices de mortalidade.

A faixa etária de idade dos idosos, encontrou-se entre 48 à 78 anos, de forma que 56% deles tenham entre 64 à 78 anos.

Tabela 1 – Distribuição da amostra, segundo sexo, idade.

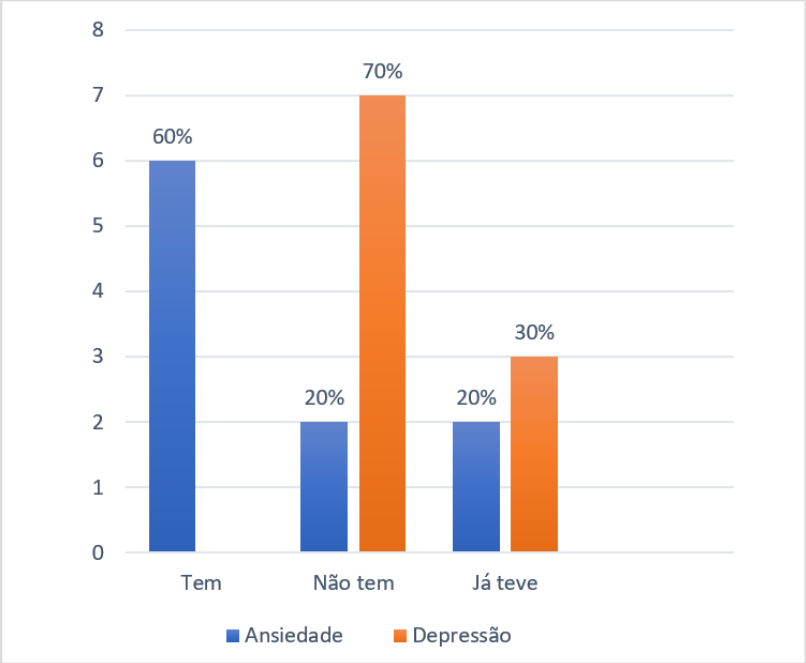
Variáveis	Subcategorias	Frequência Absoluta	%
Sexo	Masculino	1	10%
	Feminino	9	90%
	48 a 55 anos	4	44%
Idade	64 a 78 anos	6	56%
	Totais	20	100%

Fonte: Autoria Própria

Segundo Magalhães *et al.;* (2019), é considerado idoso quando possui a idade acima ou equivalente a 60 anos, essa faixa etária vem aumentando em todo mundo e calcula-se que até ano de 2025 haverá um crescimento desta população, devido à diminuição da fecundidade e queda sucessiva dos percentuais de mortalidade considerados nos últimos anos.

Foi verificado que 60% dos idosos sofrem com ansiedade, 20% dizem não ter, e 20% dizem que já tiveram ansiedade. Quanto a depressão, 70% disseram não ter e 30% já tiveram depressão.

Figura 01 – Caracterização do entrevistado segundo ansiedade e depressão



Fonte: Autoria Própria

Segundo Schwambach e Queiroz (2023), o estresse está intimamente relacionado com a diminuição da qualidade de vida e o aparecimento de diversas enfermidades, incluindo ansiedade e depressão.

De acordo com Nascimento *et al.;* (2020), um dos tratamentos para ansiedade e a terapia alternativa, no uso de óleos essenciais. A aromaterapia proporciona o equilíbrio das emoções, tranquilidade, clareza mental, reduz o estresse, a ansiedade e eleva o padrão vibracional do ambiente, beneficiando todos que por ele circulam.

Segundo Schwambach e Queiroz (2023), por se tratar de uma doença causada por múltiplos fatores, a depressão necessita de cuidados e acompanhamentos personalizados para alcançar sucesso na intervenção.

Ainda de acordo com Schwambach e Queiroz (2023), a depressão é uma doença em destaque, com alto número de pacientes doentes, porém com avanços positivos no tratamento através do aumento do conhecimento, uso e procura das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Gonçalves *et al.;* (2023), destaca que o uso da aromaterapia é uma das práticas integrativas que pode ser empregada como ação alternativa ou complementar à medicina convencional e seu uso cresceu de maneira significativa nas últimas décadas no âmbito da saúde mental, principalmente em episódios de ansiedade e depressão. Ressalta-se que a utilização dessas práticas de terapia alternativa, apresenta melhorias no bem-estar físico e mental.

Com relação ao uso de medicamentos 70% dos idosos fazem uso de algum medicamento, como para hipertensão, circulação, tireoide, antidepressivo, glaucoma dentre outros e 30% deles não fazem uso de nenhum.

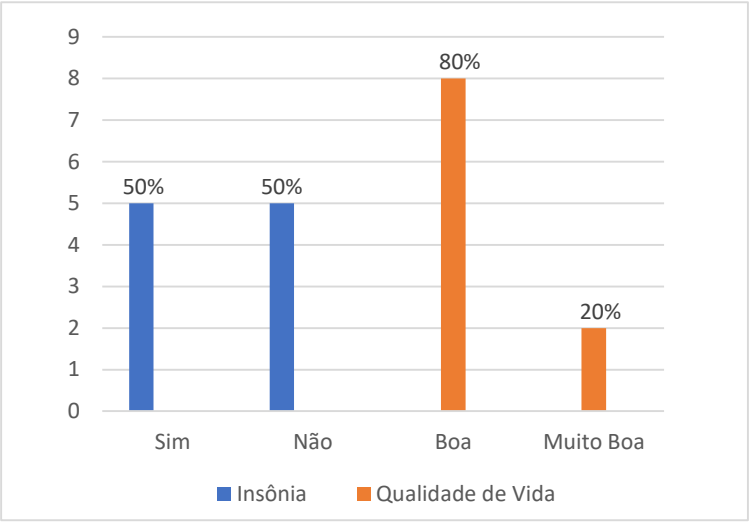
Portanto, segundo Coelho *et al*.; (2023), o aumento significativo do uso de medicamentos na população idosa configura situação preocupante, que envolve aspectos complexos, devido à morbidade e mortalidade associada à utilização de alguns medicamentos para o tratamento de doenças comuns em pessoas idosas.

Em relação ao conhecimento dos óleos essenciais, 100% dos participantes afirmaram não ter conhecimento sobre os óleos e nunca fizeram uso do mesmo.

De acordo com Dias *et al*.; (2022), os óleos utilizados na aromaterapia são extraídos de plantas, raízes, caules e flores, que atuarão farmacologicamente, fisiologicamente e psicologicamente no corpo. Quando inalado, as substâncias químicas atuam através da absorção pelos nervos olfativos, agindo no sistema nervoso central, já quando aplicado de forma cutânea, às moléculas são absorvidas e agem através da corrente sanguínea sendo transportadas para os tecidos e órgãos do corpo.

Foi abordado insônia e qualidade de vida, 50% responderam ter insônia e 80% classificaram a qualidade de vida muito boa.

Figura 02 – Caracterização do entrevistado segundo problemas com insônia e qualidade de vida



Fonte: Autoria Própria

Segundo Silva *et al.;* (2024), a insônia é o transtorno do sono mais comum na população, representando um significativo problema de saúde pública. Seus principais fatores de risco incluem envelhecimento, gênero feminino, presença de comorbidades, trabalho por turnos, e possivelmente, desemprego e status socioeconômico mais baixo.

Com base no estudo, aromaterapia e um dos métodos para combater a insônia, na utilização dos óleos essências, segundo Silva *et al.;* (2024), o óleo essencial de lavanda, segundo o mesmo estudo, demonstra efeitos relaxantes e sedativos, atuando no sistema nervoso central para reduzir sintomas de ansiedade e insônia.

Segundo Magalhães *et al*.; (2019), "o envelhecimento é um processo fisiológico; nessa fase o ser humano apresenta mudanças biológicas que podem interferir na qualidade e/ou alterar fatores relacionados ao sono".

Segundo Folador *et al.;* (2023), a genética, a história pregressa e a qualidade de vida durante o percurso de vida de cada indivíduo idoso, irá determinar como será o bem estar de cada cidadão da terceira idade e como o seu corpo irá se comportar diante do desgaste em todos os níveis gerados no seu corpo como um todo.

No entanto, cada vez mais a qualidade de vida no que diz respeito ao cuidado físico e mental tem se mostrado fundamental para uma velhice saudável e com uma capacidade maior em responder bem ao processo de degradação natural de cada indivíduo com o passar dos anos (Folador *et al.;* 2023).

Quanto a satisfação com a saúde atualmente, 50% disseram estarem satisfeitos, e os outros 50% disseram estar insatisfeitos. Segundo Rocha *et al.;* (2023), para um indivíduo ter

saúde o mesmo não necessariamente deve ser livre de doenças. O indivíduo necessita de autoconhecimento, percepção sobre si, sobre o que realmente interfere ou está interferindo na sua qualidade de vida, na sua percepção sobre o que o impossibilita de realizar suas atividades, se é uma causa corporal ou crenças e pensamentos limitantes.

Ainda conforme Rocha *et al.;* (2023), as ações que visam à promoção da saúde e que priorizam a prevenção ou o tratamento holístico das doenças e o estímulo à autonomia da pessoa idosa são de extrema importância para a permanência da população idosa de forma ativa, podendo ainda usufruir das experiências da vida.

Em relação a prática de atividade física, foi observado que 100% dos idosos entrevistados praticam alguma atividade física. Segundo Magalhães *et al*.; (2019), a prática de atividade física na terceira idade traz consigo diversos benefícios como: prevenção de doenças, melhora no metabolismo, prolongamento da longevidade e garantia de autonomia ao idoso. Pode se destacar que os idosos que não costumam praticar nenhum tipo de atividade física possuem grandes chances de ficarem depressivos.

Por fim, foi perguntado aos entrevistados, o que eles sentiram com a experiência com os óleos essenciais, e foi possível verificar que todos participantes demonstraram ter gostado muito do cheiro de óleos essenciais de lavanda e laranja, sendo que a maioria escolheu o de laranja-selvagem, alegando que daria mais energia para praticar atividades física e que pretendem começar a fazer uso do mesmo, achando bastante interessante e procurando saber mais sobre os óleos, no qual fizeram uso.

Ainda segundo Dias *et al*.; (2022), o uso das Práticas Integrativas e Complementares, tem vários benefícios, no entanto, o Ministério da Saúde vem apoiando a junção das PICS com a medicina tradicional para a promoção, prevenção e tratamento de saúde, promovendo bem-estar para os indivíduos da terceira idade, demostrando melhoria na qualidade de vida.

A prática de terapias alternativas em relação aos idosos, se integra na melhoria do convívio social e instiga a minimização da multiplicidade de sentimentos de medo, insegurança, abandono e ansiedade (Gomes *et al*.; 2023).

Um ponto importante a ser frisado, é que o uso das terapias alternativas, auxilia na melhoria da qualidade de vida dos idosos, reduzindo o uso de medicamentos e aumentando a influência dos óleos essenciais no dia a dia. Espera-se que tenha uma expansão do conhecimento dos óleos essenciais e o crescente interesse por eles de forma que seus benefícios sejam mais explorados e aceitos.

Segundo Castro *et al.;* (2020), o uso de métodos não farmacológicos para alívio de dor, incluindo a aromaterapia, são métodos que apresentam diversos pontos positivos em sua

utilização, pois se mostram como alternativas de baixo custo, fácil aplicabilidade e por não serem formas invasivas de aplicação. Ainda conforme o autor, as substâncias químicas que compõem os óleos essenciais atuam de diversas formas no organismo, sendo aplicados diretamente, na pele ou por inalação.

As ações que visam à promoção da saúde e que prioriza a prevenção ou o tratamento holístico das doenças e o estímulo à autonomia da pessoa idosa são de extrema importância para a permanência dessa população de forma ativa, podendo ainda usufruir das experiências da vida (Almeida *et al*.; 2021).

Ainda conforme o autor Almeida *et al.;* (2021), as Práticas Integrativas e Complementares - PCIS estimulam o autocuidado, o cuidado com os ouros indivíduos, a responsabilidade grupal durante a atenção à saúde, principalmente no vínculo saúde-doença, a sociabilidade dos indivíduos e a perspectiva de participação e de criação de cada um.

Conforme supracitado acima, ressalta que o uso das PCIS tem uma eficácia quanto a melhoria da qualidade de vida dos idosos, em relação as dores, ansiedade, depressão, insônia.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo mostra que as terapias alternativas promovem vários benefícios, podendo assim, melhorar a qualidade de vida dos idosos. Pela pesquisa ficou notório que os idosos sofrem com ansiedade e insônia. Portanto, fica evidente que os óleos essenciais promovem alguns efeitos como sedativos, calmantes, tranquilizantes, até mesmo antidepressivos.

Com este estudo, é importante destacar que o envelhecimento, acarreta vários problemas de saúde, aumentando a utilização de medicamentos e que é necessário um estudo sobre as terapias alternativas que visam complementar e recuperar a promoção a saúde, melhorando a qualidade de vida dos mesmo de maneira humanizada.

Este trabalho, deu oportunidade para que o idosos conhecessem um pouco sobre os óleos essenciais e seus benefícios para sua saúde, tendo um grande interesse pelos mesmos, revelando uma alternativa eficiente, mas também de fácil aplicação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, C. R. F.; ALCÂNTARA, J. T.; QUEIROZ, T. A. Práticas integrativas e complementares em saúde: utilização e eficácia para melhoria da vida do idoso. **Brazilian Journal of Development**, Curitiva, v. 7, n. 1, p. 1757-1765, 2021.

AMORIM, Dandara Christine Alves et al. **Estratégias e práticas para trabalhos acadêmicos e científicos**, Barra do Garças, MT: UNIVAR-Centro Universitário do Vale do Araguaia, 2024. (251p.)

BERNARDES, T. A., SANTANA, E. T., COUTINHO, G. G., CAMISASCA, L. R., ARAÚJO, G. D., PEREIRA, F. A., et al. **Caracterização clínica e epidemiológica de idosos de uma instituição de longa permanência.** Enfermagem em Foco. 2021; p. 588-593

CASTRO, R. M. M.; GARCIA, D. J. R.; CHAGAS, E. M.; SANTOS, F. O.; TEIXEIRA, D. S.; MAIA, S. R. T.; SILVA, E. S. P.; LIMA, R. M. F. Utilização da aromaterapia e auriculoterapia como métodos não farmacológicos para alívio da dor em idosos. **Braz. J. of Develop**., Curitiba, v. 6, n. 8, p. 60770-60787 aug. 2020.

COELHO, Claudia Oliveira; SILVA, Silvia Lanziotti Azevedo da; CAMPOS, Estela Márcia Saraiva. Uso de medicamentos potencialmente inapropriados em pessoas idosas na Atenção Primária à Saúde: estudo transversal. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2023. 15p

DIAS, J. T. L. de B.; SILVA, L. C. da.; PINHEIRO, R. B. dos S.; SANTIAGO, M. L. E.; PINHEIRO, R. M. Utilização de aromaterapia e auriculoterapia em idosos participantes de um grupo de atividade física. **Research, Society andDevelopment**,v. 11, n. 4, p. e22711427199, 2022.

DOTERRA. **Óleo Essencial Laranja-Selvagem**. 2024. Disponível em: https://www. Doterra.com/BR/pt_BR/p/wild-orange-oil. Acesso em: 01 de setembro de 2024.
FOLADOR, C. E; SIQUEIRA, D. S; DA SILVA, E. F. Importância da qualidade de vida na saúde do idoso: uma revisão integrativa. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 1, 2023. 8p.

GOMES, V. A. S., SOUZA, A. J. S., DAMASCENO, P. R., CARDOSO, B. S. S.; UCHOA, Y. C., LIMA, M. M., LIMA, Y. M. S. Implementação de terapias alternativas como estratégias de promoção à saúde em um lar de idosos: um relato de experiência. **Research, Society andDevelopmet**, v.12, n.2, e14912240125, 2023.

GONÇALVES, Aline Brandão; OLIVEIRA, Larissa Weyne de Paula; NERI, Flávio Simas Moreira. **O uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão:** uma revisão integrativa. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama, v.27, n.6, p. 3123-3135, 2023.

LYRA, Cassandra Santantonio de. **A aromaterapia científica na visão psiconeuroendocrinoimunológica:** um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e da psiconeuroendocrinoimunologia. 174 f. Dissertação (Mestrado. São Paulo: Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2010.

MAGALHÃES, N. L.; BRAGA, V. A.; SILVA, F. M. S. Avaliação da qualidade do sono em idosos atendidos em uma clínica escola de fisioterapia. **R. Interd**. v. 12, n. 2, p. 44-52, abr. mai. jun. 2019.

MIGUEL, M. G. D; ALVES, K. L; MOREIRA, M. A. S. P. Práticas integrativas e complementares no olhar da pessoa idosa. **Anais do VIII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano.** 11, 12, 13 de dezembro de 2021. Campina Grande: Realize Editora, 2021. 12p.

NASCIMENTO, Alessandra; PRADE, Ana Carla Koetz. **Aromaterapia:** o poder das plantas e dos óleos essenciais. Recife: Fiocruz-PE. ObservaPICS, 2020. 33p.

ROCHA, Eliane; CRUZ, Isabela Ribeiro da; FELIPE, Daniele Fernanda. Práticas integrativas e complementares para promoção da saúde da pessoa idosa. **REVISTA OBSERVATORIO DE LA ECONOMIA LATINOAMERICANA**, Curitiba, v.21, n.12, p. 25490-25501. 2023.

SCHWAMBACH, Lulaira Bermudes; QUEIROZ, Lorena Carnielli. Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 33, e33077, 2023.

SILVA, T. P; et al.; Influência dos Óleos Essenciais na Melhoria do Sono: Uma **Revisão Científica. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences** Volume 6, Issue 2, 2024. 18p.