

## AROMATERAPIA ALIADA À MASSAGEM: CONTRIBUIÇÕES À HIPERTENSÃO EM IDOSOS

### *AROMATHERAPY ALLIED TO MASSAGE: CONTRIBUTIONS TO HYPERTENSION IN ELDERLY*

Elizeth Germano Mattos – Mestre – Unisalesiano Lins-SP  
profelizeth\_aprend@yahoo.com.br

Larissa Fazion Mori – Graduanda em Estética – Unisalesiano Lins-SP  
larifazionn@gmail.com

Letícia Rodrigues Andrade – Graduanda em Estética – Unisalesiano Lins-SP :  
leticia.r.andrade@gmail.com

Luísa Lopes do Nascimento – Graduanda em Estética – Unisalesiano Lins-SP  
lu\_.lopes@hotmail.com

Prof. Orientador – Elizeth Germano Mattos – Mestre – Unisalesiano Lins-SP  
profelizeth\_aprend@yahoo.com.br

---

### RESUMO

A escolha por este tema surgiu em decorrência do interesse em aprofundar os conhecimentos sobre a hipertensão na terceira idade e de analisar os possíveis benefícios que os procedimentos estéticos, em especial, da aromaterapia associada à massagem terapêutica relaxante podem trazer em termos fisiológicos e também psicológicos a esta população. Trata-se de uma pesquisa experimental, de caráter exploratório, de abordagem qualitativa que visa identificar a percepção quanto à eficácia do aroma aliado à massagem terapêutica relaxante como contribuintes para a redução da pressão arterial em idosas hipertensas. Os sujeitos de pesquisa incluem seis idosas hipertensas integrantes do grupo de idosos administrado pelo Centro Social Urbano (CSU) no município de Lins, SP. Os sujeitos formam um único grupo e o protocolo será realizado uma vez por semana, as quintas-feiras no período da manhã, totalizando quatro sessões de 30 minutos cada uma, distribuídas num período de uma hora. Cada pesquisadora assistente atenderá duas participantes, sendo os atendimentos realizados simultaneamente. O experimento será desenvolvido nas dependências da referida instituição, com duração total de dois meses. O grupo será organizado mediante indicação do profissional responsável pela instituição. A fim de identificar a percepção quanto à eficácia do aroma aliado à massagem terapêutica relaxante como contribuintes para a redução da pressão arterial em idosas hipertensas será realizada entrevista com as participantes na última sessão do tratamento. Os dados obtidos por meio das entrevistas serão transcritos e submetidos à técnica de análise de conteúdo de Bardin.

**Palavras-chave:** Massagem Terapêutica Relaxante. Estética Corporal. Hipertensão. Idoso.

## INTRODUÇÃO

Pretende-se investigar este tema para ampliar a compreensão sobre as possibilidades de eficácia do aroma aliado à massagem terapêutica relaxante como contribuintes para a redução da pressão arterial em idosos hipertensos. Conforme Serrano, Brandão e Sobral Filho (2008) o processo de envelhecimento é um fenômeno mundial. No Brasil esse processo ocorre em ritmo acelerado; a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que em 2015 o país, terá a sexta maior população de idosos no mundo, que irá representar 15% da população.

"Com o envelhecimento, aumentam a incidência e a prevalência de doenças crônicas. Entre as patologias cardiovasculares a mais prevalente é a hipertensão arterial sistêmica (HAS)". A hipertensão arterial é, portanto, o principal fator de risco modificável para doenças cardio e cerebrovasculares na população geriátrica. Quando comparados aos idosos normotensos, os idosos hipertensos apresentam maior prevalência de doença arterial coronariana (DAC), acidente vascular encefálico (AVE), síndromes demências, insuficiência cardíaca (IC) e doença renal terminal (SERRANO; BRANDÃO; SOBRAL FILHO, 2008, p.119).

De acordo com PRICE (1999, p.72) a pressão arterial pode diferir de pessoa para pessoa, mas quando a pressão arterial permanece elevada por um período prolongado, resultando em hipertensão. Existem óleos úteis para tratar a ocorrência da pressão arterial alta como a esclaréia, limão, manjerona, melissa, tangerina e ilangue-ilangue, que podem auxiliar na redução da pressão, e a lavanda estimula o relaxamento, como também o fruto do junípero pode melhorar as funções dos rins.

Estes óleos, combinados à uma dieta e estilo de vida saudáveis apresentam resultados favoráveis nos tratamentos de hipertensão, devido a suas propriedades curativas. Estes óleos essenciais podem ser facilmente incorporados ao cotidiano por meio da aplicação tópica, de inalação, ou de massagem. Os remédios naturais e terapias de relaxamento, como os óleos essenciais e a aromaterapia podem ser muito eficazes no tratamento da hipertensão.

Existem óleos essenciais que podem ajudar a reduzir e estabilizar a pressão arterial elevada; e outros apresentam propriedades sedativas, antidepressivas, calmantes, relaxantes ou tonificantes que podem ajudar a tratar e prevenir a pressão alta.

Neste estudo optou-se por aplicar o óleo essencial de lavanda por meio de massagem terapêutica relaxante em idosas hipertensas a fim de identificar a percepção das participantes quanto a eficácia do aroma aliado à massagem terapêutica relaxante para a redução da pressão arterial. O óleo de lavanda é rico em ésteres e alcoóis, é muito suave, calmante, um tônico para o equilíbrio do sistema nervoso, e fortificante. Tem efeito calmante e de apoio sobre o corpo e as emoções, sendo capaz de invocar uma sensação de calma e compostura. Lavanda é eficaz no tratamento da depressão, pois equilibra as emoções, considerada excelente para todos os distúrbios nervosos.

Entende-se que este estudo seja relevante por oportunizar a reflexão sobre a introdução da estética em programas e/ou projetos direcionados à população de idade mais avançada, em especial, junto a idosas hipertensas, com o intuito de mostrar as possibilidades de aplicar terapias combinadas, como aromaterapia e massagem terapêutica relaxante no tratamento da hipertensão tendo em vista o controle e/ou redução da pressão arterial nesta população. Considera-se que este experimento seja importante para a comunidade científica da área de estética e ciências correlatas por trazer significativas informações sobre a eficácia que a aromaterapia aliada à massagem terapêutica relaxante pode trazer ao tratamento de idosos hipertensos, propiciando o interesse em aprofundar outras investigações com a finalidade de expandir a aplicação da estética na área da saúde visando o aumento da qualidade de vida.

## OBJETIVO

Objetivo geral: Identificar a percepção quanto à eficácia do aroma aliado à massagem terapêutica relaxante como contribuintes para a redução da pressão arterial em idosas hipertensas.

## METODOLOGIA

Pesquisa experimental de caráter exploratório e abordagem qualitativa que visa identificar a percepção quanto à eficácia do aroma aliado à massagem terapêutica relaxante como contribuintes para a redução da pressão arterial em idosas hipertensas participantes das atividades promovidas pelo CSU (Lins, SP)

direcionadas à terceira idade. Pretende-se identificar a percepção de idosas hipertensas sobre a possibilidade terapêutica de aliar a aromaterapia à massagem terapêutica relaxante a fim de beneficiar no controle da hipertensão; como também de identificar a opinião das participantes acerca da promoção do relaxamento corporal, melhora da autoestima, da firmeza da pele e alívio de dores e estresse por meio desta técnica. Participa deste estudo um grupo único, formado por seis idosas, que apresentam um quadro de hipertensão arterial. O recrutamento para formação deste grupo será realizado por meio da indicação da Sra. Marizete Aparecida Pontes da Silva, profissional responsável pelo CSU situado em Lins/SP, de acordo com o proposto pela pesquisa. Os procedimentos serão iniciados após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa. Os sujeitos serão abordados individualmente e convidados a participar do experimento, a partir da apresentação dos objetivos do estudo e dos procedimentos a serem executados. Mediante aceite dos participantes e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) as participantes formarão um grupo único para o experimento. A seguir será realizado o teste de sensibilidade, diante de resultado negativo de sensibilidade será realizada a anamnese e iniciada as sessões para execução da aplicação do aroma de lavanda e execução da massagem terapêutica relaxante, conforme protocolo. A pesquisa será realizada nas dependências do CSU (Lins/SP), serão utilizados os seguintes materiais: lavanda óleo essencial e creme para massagem corporal (creme base orgânico), ambos da Arte dos Aromas Cosméticos e certificados pela Ecocert (Certificado Orgânico); além de luvas, máscaras, toucas, lençóis, algodão e gases. Serão necessárias macas para acomodar os participantes, além de um gravador da marca Sony e três salas. Serão realizadas quatro sessões, no decorrer de quatro semanas, sendo uma por semana, com duração de 30 minutos cada uma. Cada pesquisadora assistente atenderá duas idosas, os atendimentos serão realizados às quintas-feiras, no período da manhã. No final da última sessão será realizada a entrevista e encerrado o experimento. A finalidade da entrevista é a de identificar a percepção dos idosos participantes quanto à eficácia do aroma aliado à massagem terapêutica relaxante como contribuintes para a redução da pressão arterial. As entrevistas serão gravadas, mediante autorização do participante. Os dados qualitativos obtidos por meio das entrevistas serão transcritos e submetidos à técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (1977).

## 1 ITENS DO DESENVOLVIMENTO

As idosas participantes deste estudo experimental serão submetidas a: 1 - Teste de sensibilidade aos aromas; 2 - Anamnese; 3 - Tratamento: será desenvolvido em quatro sessões, cada uma com duração de 30 minutos, distribuídos em uma hora. Cada pesquisadora assistente atenderá duas idosas hipertensas. As sessões serão realizadas uma vez por semana, às sextas-feiras no período da manhã, com duração total de dois meses; 4 – Entrevista: realizado ao final da última sessão com cada participante para identificar suas percepções quanto à eficácia do aroma aliado à massagem terapêutica relaxante como contribuintes para a redução da pressão arterial em idosos hipertensos.

## RESULTADOS PRELIMINARES – PESQUISA EM ANDAMENTO

Projeto enviado para análise do Comitê de Ética em Pesquisa, e liberado para ser iniciada a pesquisa propriamente dita.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.

BRANDÃO, A.A.; SOBRAL FILHO, D.S. Como tratar: hipertensão arterial. v.3. **SBC - Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Barueri, SP: Manole, 2008, p. 118 a 136.

PRICE, S. **Aromaterapia para doenças comuns**. Tamboré, Barueri, SP: Manole, 1999.