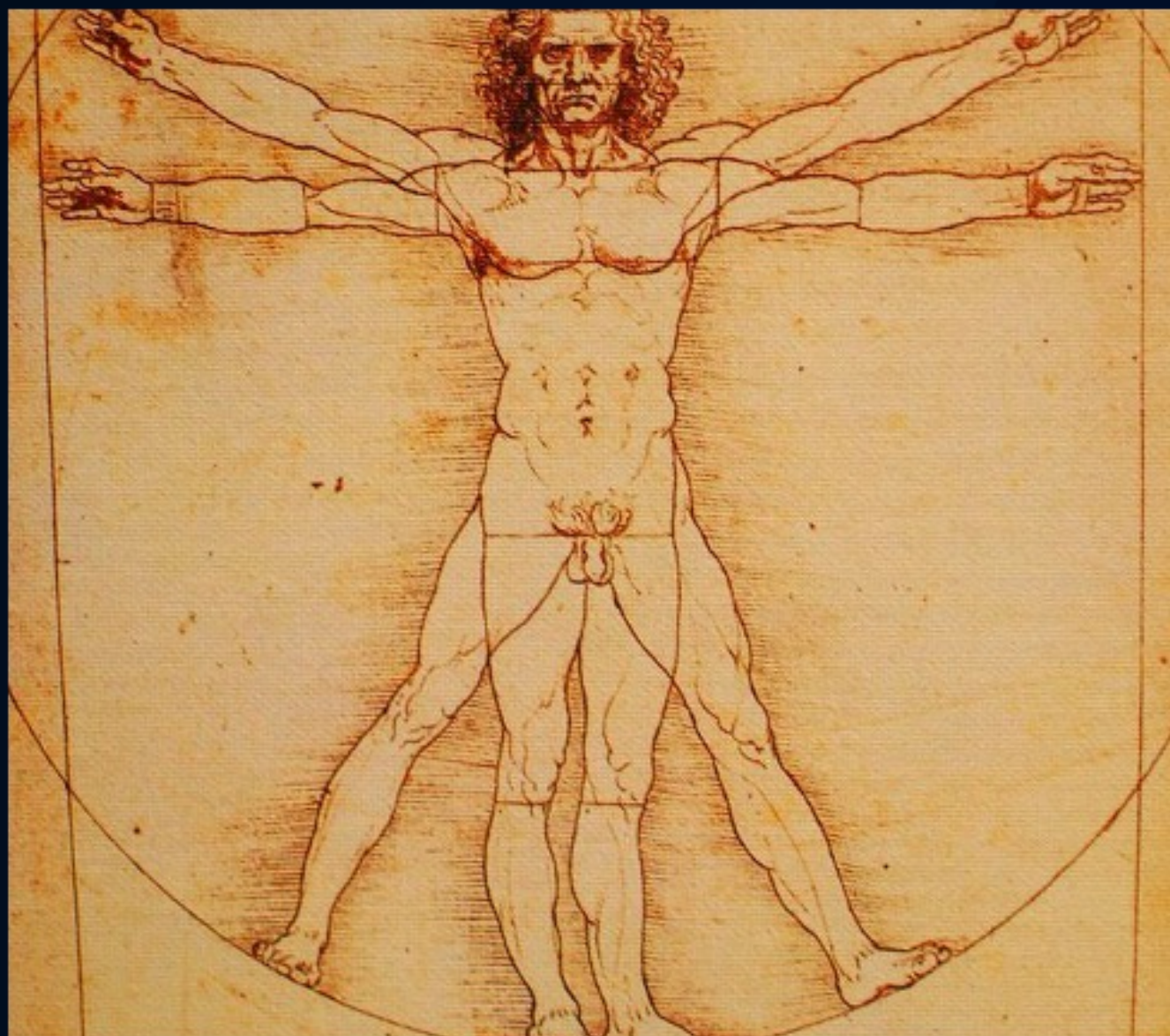


Você ainda está com Dor?

Soluções Aromáticas para Dor Crônica

Jonathan Benavides





Conheça o Jonathan

Áreas de Experiência:

Distúrbios da Comunicação
Autismo, TDAH, Trauma, Depressão
Tratamento da Dor
Cuidados de Fim da Vida

Psicólogo Clínico, Aromaterapeuta Clínico, Professor do Processo HEARTS, Criador de Sentinelas Aromáticas, Pesquisador, Conselheiro, Autor, Palestrante e professor internacional, Embaixador do Instituto Airmid e Diretor Regional da NAHA para os Países Baixos, Membro da ICAN, IFPA, NAHA, Diretor da Essentia Nobilis.

Saúde Integrativa

Assistência holística nos cuidados da saúde.

Enfatiza a relação terapêutica entre o profissional e o cliente (paciente), é baseado em evidências clínicas e faz uso de todos os tipos de terapias apropriadas.

Essa abordagem aproveita as práticas de medicina convencional e complementar baseadas em evidências para melhorar a saúde e tratar doenças.



A dor congela-te.
A dor paralisa-te.
A dor focaliza-te.

A dor tem uma voz muito alta que precisa de ser
atenuada, acalmada, silenciada.

A dor precisa de ser desviada, distraída.

Não é fácil lidar com a dor.

A dor precisa de ser compreendida.



O aroma, pelo contrário, mexe contigo.

O aroma flui.

O aroma foca-te.

O aroma precisa de ser ouvido, sentido, experimentado, recordado.

O aroma distrai a dor porque se foca na positividade e no bem-estar.

Toda a gente tem uma perceção aromática diferente, uma recordação diferente, uma memória aromática diferente que pode ser evocada quando se lida com a dor e o sofrimento.



O que é a Dor?

Uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a, ou semelhante a, uma lesão real ou potencial.



IASP

INTERNATIONAL ASSOCIATION
FOR THE STUDY OF PAIN

CELEBRATING | 1974-2024



Tipos de Dor

Na minha prática diária eu diferencio e trabalho com 5/6 diferentes tipos de dor:

Física

Emocional

Psicológica / Mental

Relacional (social)

Dor espiritual





Dor Física

Percepção sensorial localizada e subjetiva com intensidade variável.

Aguda (curta duração)

Dor crônica (duração superior a três meses).

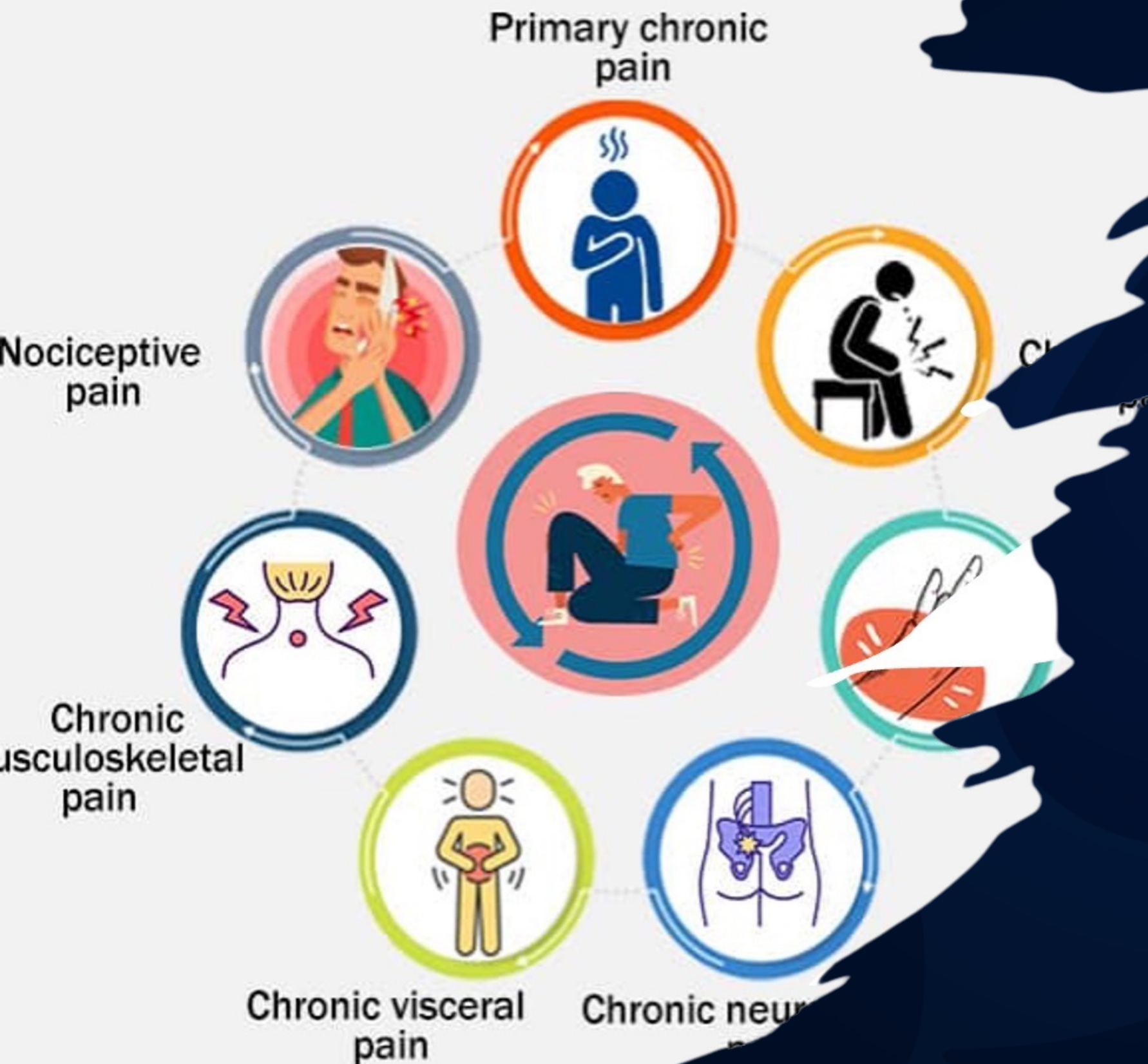
Suave (baixa percepção, facilmente distraída)

Moderada (alteração nos padrões de sono, tratada com anti-inflamatórios ou medicamentos analgésicos), ou

Grave (incapacitante, difícil de distrair, tratada com opiáceos).

Somática (pele, articulações, ossos ou músculos) ou
Visceral (órgãos).

TYPES OF CHRONIC



Quase todo mundo quer evitar a dor no corpo a todo custo, especialmente quando a dor dura mais do que alguns dias.

Estatisticamente, mais de 30% da população mundial terá de lidar com dores crônicas que duram mais de três meses seguidos durante a vida.

Sabe-se que principalmente as mulheres e os idosos de ambos os sexos sofrem de dor crônica.

Dor Emocional

A dor emocional é qualquer tipo de sofrimento que você sente em um nível psicológico, sem nenhum sintoma físico envolvido.

É uma experiência subjetiva, como andar por aí com uma ferida aberta que ninguém vê. Pode ser realmente doloroso e angustiante.





Dor Mental (Psicológica)

Se você tiver uma dor emocional que persiste por algum tempo, ela pode causar alterações físicas porque você começa a somatizar e a sentir os efeitos físicos de suas emoções.

Essa dor, quando se expressa fisicamente, não é causada por uma doença subjacente. Mesmo que haja um problema médico genuíno, ele não é a fonte da dor.

É claro que a dor não é uma ilusão ou uma fachada, mas é genuinamente sentida como tal. É fundamental reconhecê-la como um risco significativo para o bem-estar psicológico do indivíduo.

Dor Relacional

É um problema de dor relacionado a colegas, membros da família ou cuidadores. É um problema muito emocional. Quando você se sente culpado por estar doente e acha que sua doença é a principal causa de dor para seus entes queridos, isso pode causar muito sofrimento psicológico.

Fatores psicológicos como depressão, ansiedade e medo de catástrofes estão ligados à dor relacional.



Dor Espiritual

A espiritualidade tem a ver com o fato de nos sentirmos conectados a algo maior do que nós mesmos e com a busca de significado ou propósito na vida.

Se lhe perguntassem: “Quais são as coisas que lhe dão um impulso e o ajudam a continuar?” O que você diria?



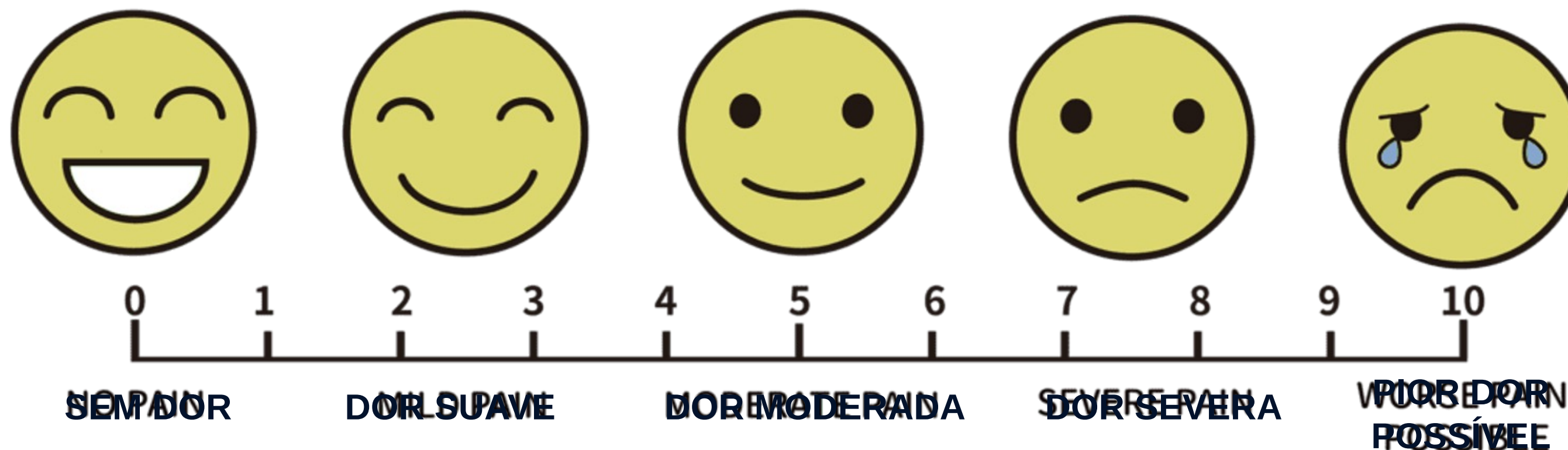


GESTÃO DA DOR



Reconhecimento Cognitivo da Dor

A clareza mental, o reconhecimento cognitivo, a concentração e a distração da mente são muito importantes quando se trabalha com a gestão da dor. Vemos que as pessoas têm um reconhecimento e validação defeituosos do seu estado de dor. Utilizando a EVN (Escala de Avaliação Numérica), o doente é questionado verbalmente sobre a intensidade da dor atual e qual a sua situação numa escala de 0 a 10.



Escala de Intensidade da Dor 0-10

Intensidade

Descrição da Experiência

10- Incapaz de Mover-se

10- Estou na cama e não posso me mover devido à minha dor. Preciso que alguém me leve ao pronto-socorro para obter ajuda para minha dor.

9- Forte

9- Só consigo pensar na minha dor. Mal posso falar ou mover-me por causa da dor.

8- Intensa

8- Minha dor é tão forte que é difícil pensar em outra coisa. Falar e ouvir são difíceis.

7- Incontrolável

7- Estou com dor o tempo todo. Isso me impede de fazer a maioria das atividades.

Escala de Intensidade da Dor 0-10

Intensidade

Descrição da Experiência

6- Angustiante

6- Eu penso na minha dor o tempo todo. Eu desisto de muitas atividades por causa da minha dor.

5- Perturbadora

5- Penso na minha dor a maior parte do tempo. Não consigo fazer algumas das atividades que preciso fazer todos os dias por causa da dor.

4- Moderada

4- Estou constantemente ciente da minha dor, mas posso continuar a maioria das atividades.

3- Desconfortável

3- Minha dor me incomoda, mas consigo ignorá-la na maioria das vezes.

Escala de Intensidade da Dor 0-10

Intensidade

Descrição da Experiência

2 Suave

2- Eu tenho um baixo nível de dor. Só tenho consciência da minha dor quando dou atenção à ela.

1 Mínima

1- Minha dor é quase imperceptível.

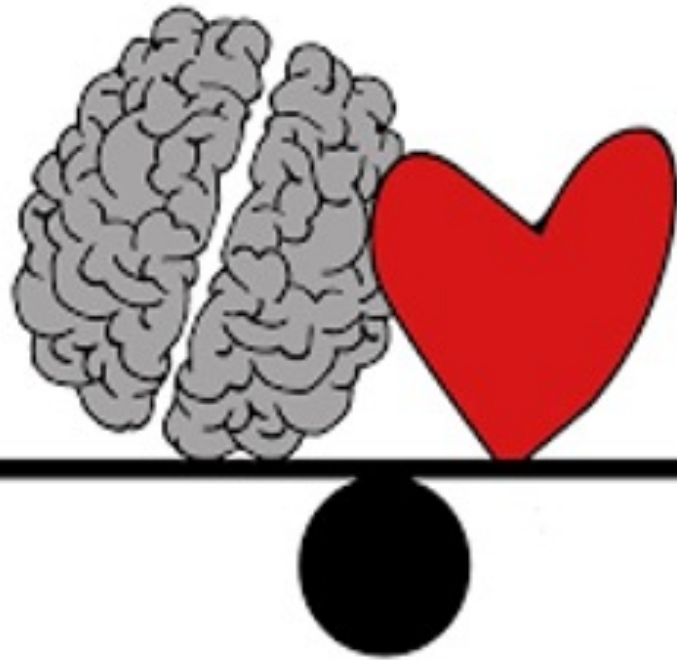
0 Sem dor

0- Não tenho dor.

Corpo e Mente

Ao praticar uma estratégia holística de gerenciamento da dor crônica, devemos envolver a mente e o corpo ativamente no processo. O paciente deve ser o ator principal e deve aprender a agir proativamente quando for desafiado por episódios de dor.

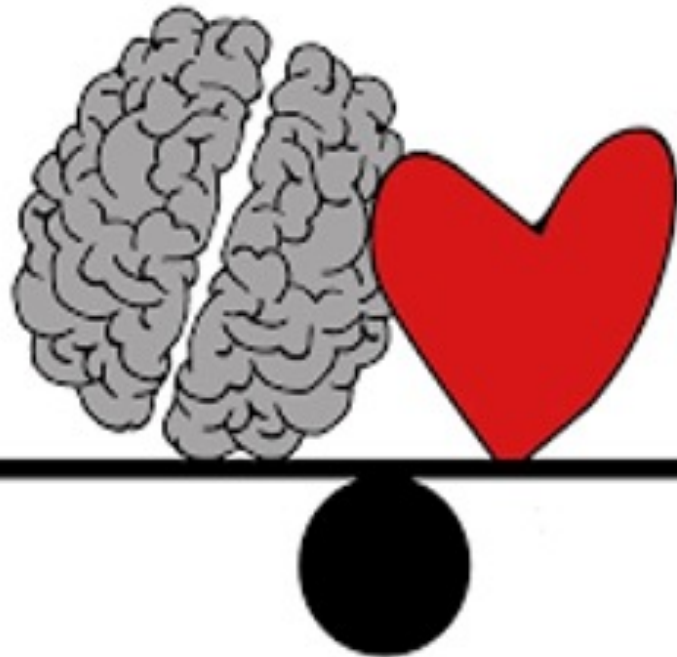
De uma forma consciente, ele se torna responsável por sua própria cura; não está apenas esperando que o medicamento funcione, mas está conscientemente buscando soluções para mitigar a dor.



Corpo e Mente

Quando sentimos qualquer tipo de dor, ocorrem várias mudanças na maneira como pensamos e sentimos. Tendemos a ver tudo negativo, não há esperança e tememos que a dor persista e permaneça. Isso cria uma sensação de ansiedade e, posteriormente, de angústia. Além disso, a depressão é frequentemente observada em pessoas que sofrem de dor crônica.

Por outro lado, sabemos que os pensamentos positivos têm um efeito positivo em nosso humor e na qualidade de vida. Isso cria uma sensação de calma e bem-estar.



Corpo e Mente

A aromaterapia e outras ferramentas sensoriais podem nos ajudar a equilibrar e mudar os sentimentos negativos por outros mais tranquilizadores e positivos. Podemos perceber uma transformação total quando a mente muda de foco. Podemos fazer a transição da dor para o conforto.

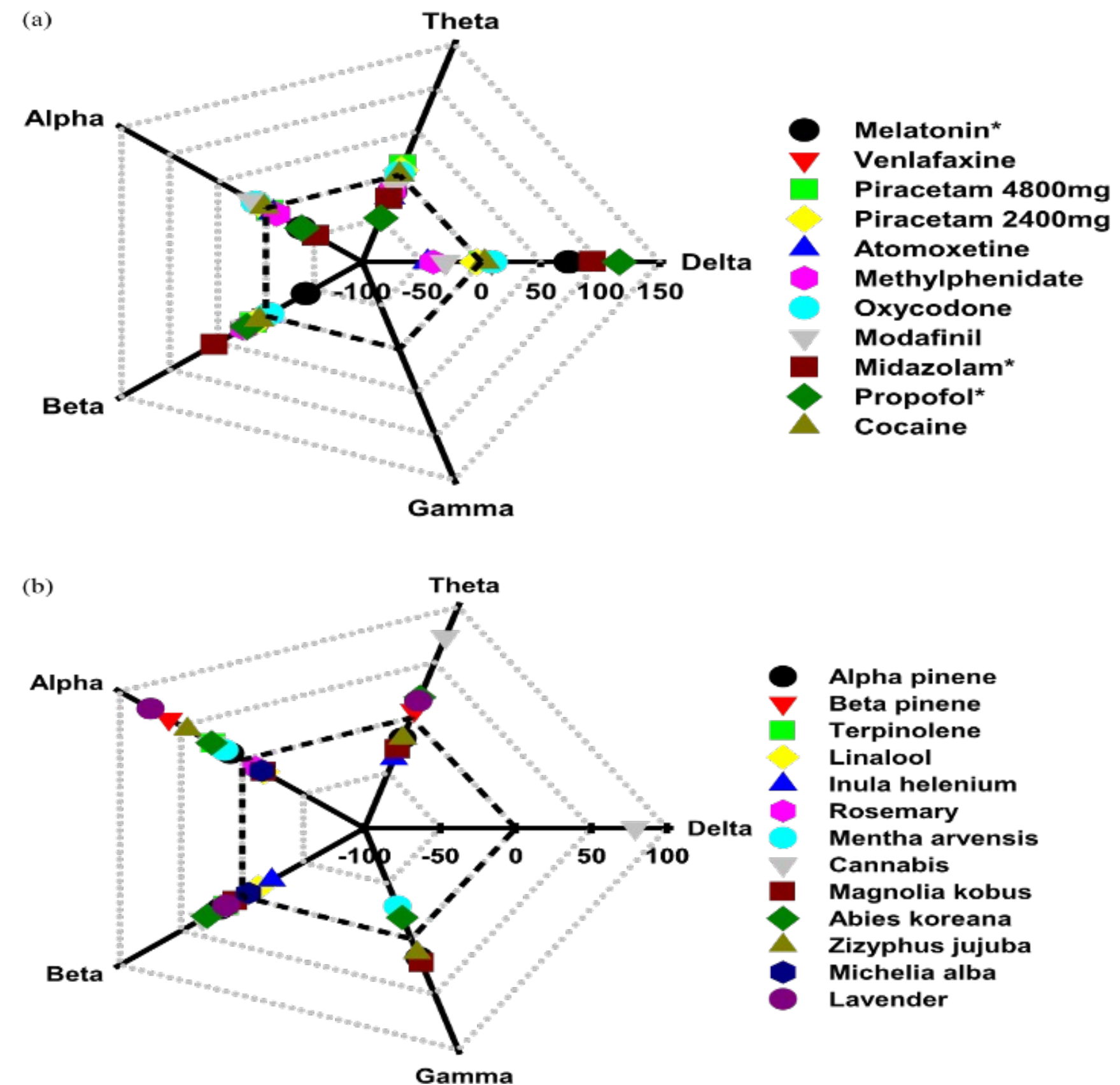


Por Quê Aromaterapia?

A justificativa clínica para o uso da aromaterapia como uma intervenção mente-corpo não farmacológica para lidar com os sintomas de dor é que, usando o OE, podemos alterar padrões de sentimentos, sensações e pensamentos negativos.

Isso pode levar a uma percepção diferente sendo traduzida pelo destinatário como experimentando pensamentos, memórias, sentimentos e emoções mais positivos (Benavides 2018).

Benavides J. (2018). Two new multisensory interventions for pain management in cancer and palliative care during a HEARTS (UK) intervention. *International Journal of Clinical Aromatherapy*. 13 (2), p28-35.





Modos de Ação Aromática

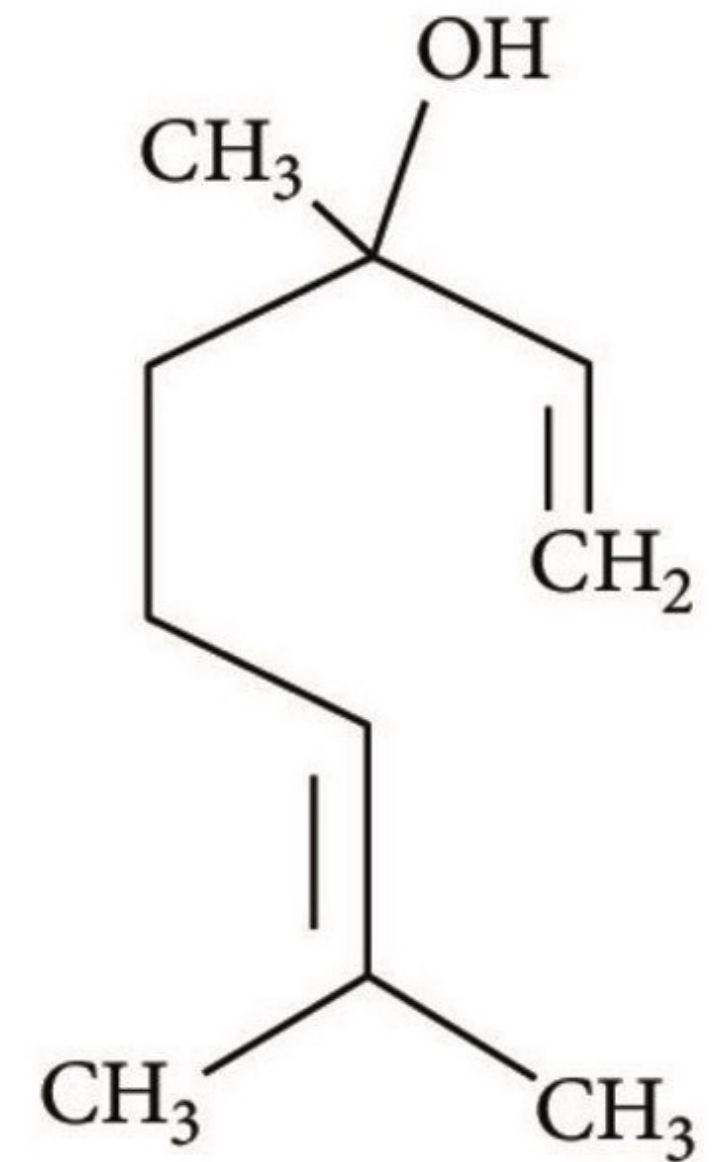
Sensorialmente falando, podemos usar a aromaterapia de acordo com três modos de ação diferentes:

1. O efeito antinociceptivo que alguns óleos essenciais têm sobre os nociceptores cerebrais.
2. O efeito de equilíbrio que alguns óleos essenciais têm ao regular as frequências das ondas cerebrais.
3. O efeito distrativo dos óleos essenciais usando memórias evocadas aromáticas.

1. Efeito Antinociceptivo: Constituintes

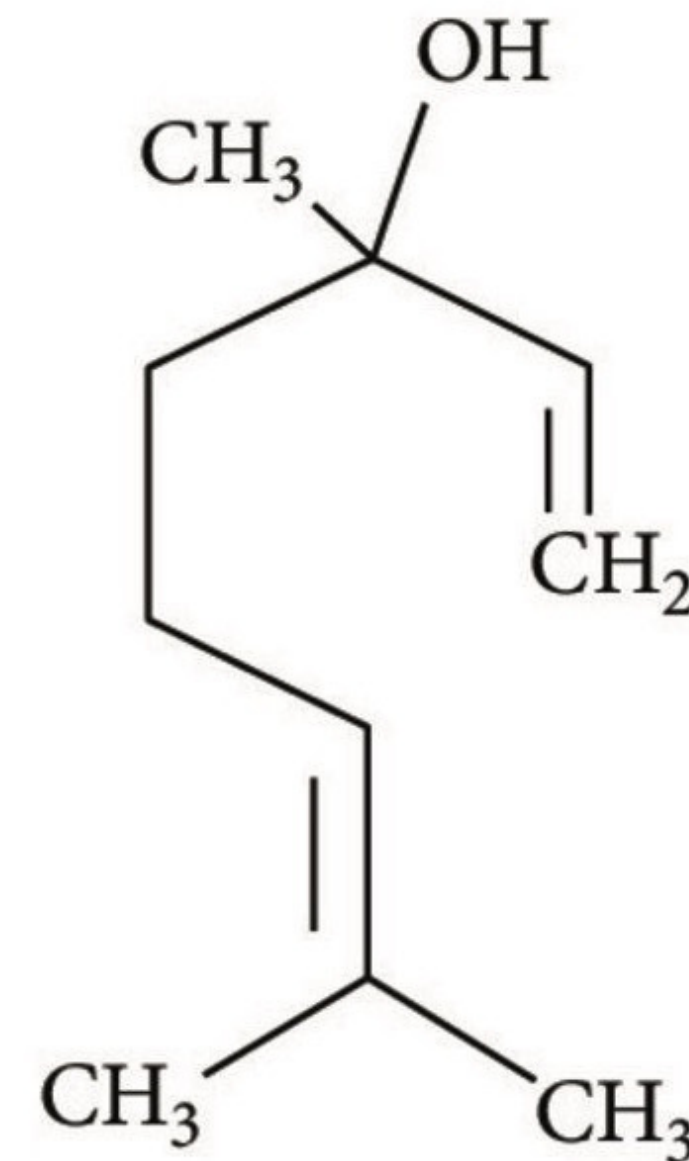
Em primeiro lugar, para o controle e o tratamento eficazes da dor, precisamos usar os constituintes dos óleos essenciais que demonstraram um efeito analgésico reconhecido que, quando usados, ajudam a reduzir a percepção da dor no cérebro e, posteriormente, no corpo.

Os principais constituintes de alguns óleos essenciais que demonstram ação analgésica em todas as vias de administração são:



(-) **-LINALOL**, um monoterpenol encontrado em muitos óleos essenciais, pode tratar a dor. Ele atua em vários receptores, incluindo opioides, adenosina, colinérgicos e canais de K⁺. O linalol também atua nos receptores de glutamato na medula espinhal. Ele reduz a excitabilidade das células da medula espinhal que transmitem sinais de dor para o cérebro.

Manjericão ct. linalol, Bergamota, Hortelã bergamota (*Mentha aquatica L. var. citrata*), Coentro, Ho Wood, Lavandin 'Abrialis', Lavandin 'Grosso', Spike Lavender (*Lavandula latifolia*), True Lavender, Magnólia, Manjerona Doce, Murta, Neroli, Petitgrain Bigarade, Rosalina, Alecrim, Pau Rosa, Tomilho ct. linalol e Ylang Ylang EO.



(-)-Mentol é um monoterpenol que ativa os receptores kappa-opioides, causando uma sensação de frescor quando aplicado na pele. É considerado um anestésico.

Encontramos o mentol principalmente nos OEs de hortelã-arvensis, hortelã-pimenta e hortelã-verde. Devido ao efeito de resfriamento que produz, é necessário tomar precauções extras ao usar o óleo de hortelã-pimenta.

Eugenol é uma molécula que é anestésica e anti-inflamatória. Pode funcionar como analgésico ao afetar o receptor de capsaicina e os canais de cálcio. Parece que ele também afeta os receptores de glutamato e inibe o TNF- α .

O eugenol é encontrado principalmente nos óleos essenciais de folha de louro, pimenta malagueta, casca e folhas de canela, botão de cravo, manjeriço sagrado/Tulsi, noz-moscada e cúrcuma.

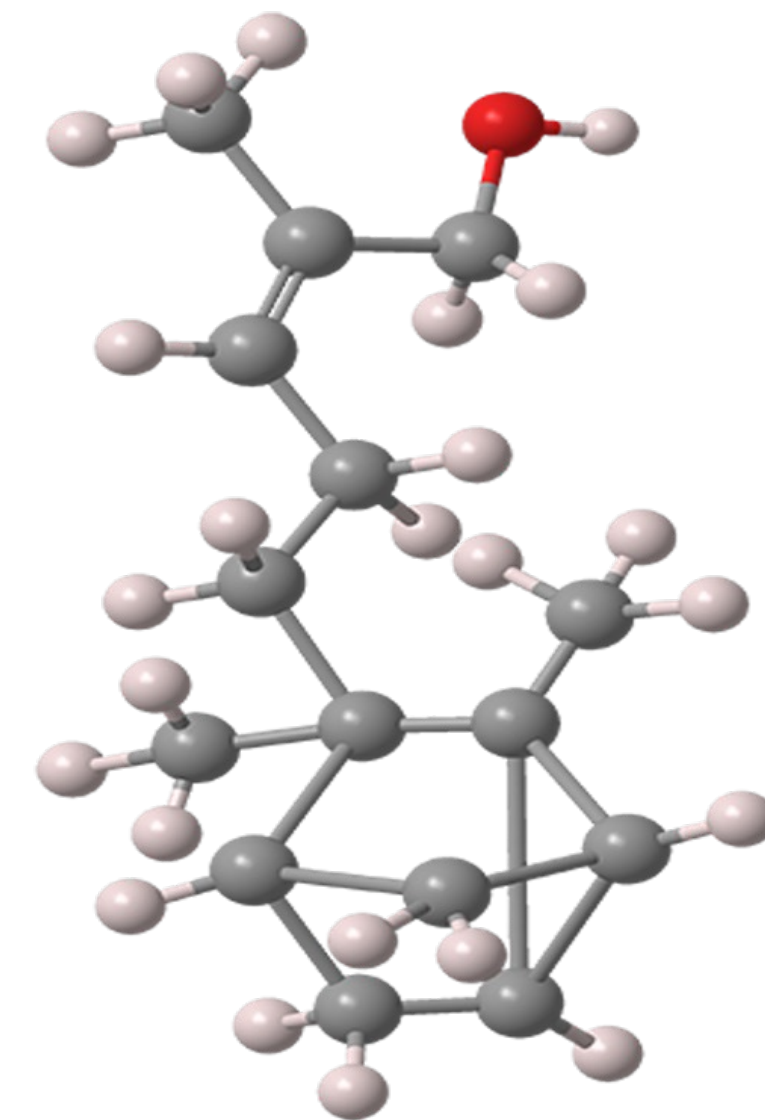


O **β -cariofileno**, uma substância química natural, pode reduzir a dor quando combinado com a morfina.

O β -cariofileno é encontrado na pimenta preta, na cannabis, na copaíba, na casca e nas folhas da canela e no OE de orégano.

O **α -SANTALOL** pode causar analgesia devido a um efeito de ligação inibitória no receptor δ 2-opioide.

Encontramos α -santalol no OE de sândalo Mysore.





2. Efeito de equilíbrio: frequências de ondas cerebrais

Para um controle e tratamento eficazes da dor, também precisamos observar como os óleos essenciais podem ajudar a controlar a dor, alterando a maneira como o cérebro responde a ela.

A dor é um fenômeno complexo que ativa diferentes áreas do cérebro. Essas áreas incluem os córtices somatossensorial, insular, cingulado e pré-frontal, bem como áreas subcorticais e do tronco cerebral.



2. Efeito de equilíbrio: frequências de ondas cerebrais

Essas áreas cerebrais estão ligadas ao grau de intensidade do estímulo e da dor.

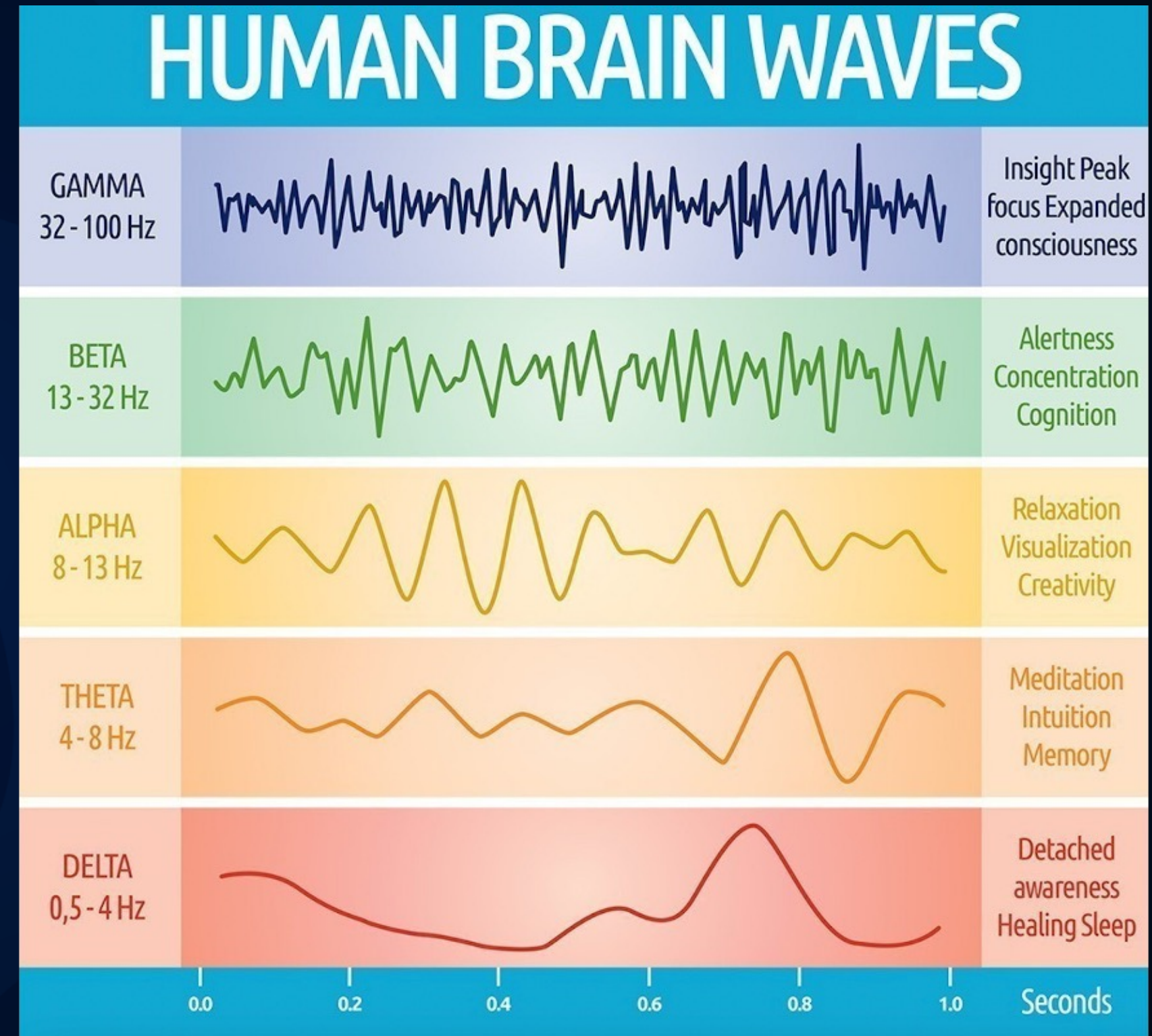
Além disso, os registros cerebrais mostraram que essas áreas cerebrais respondem a diferentes frequências de ondas cerebrais, desde flutuações lentas abaixo de 0,1 Hz até teta, alfa e beta. Frequências gama (30-100 Hz).

As amplitudes dessas respostas também mudam com a intensidade do estímulo e a intensidade da dor.

As cinco ondas cerebrais (delta, teta, alfa, beta e gama) trabalham juntas para equilibrar pensamentos, emoções e sensações ao longo do dia. Todas elas estão ativas ao mesmo tempo, mas em diferentes áreas do cérebro, dependendo do que estamos fazendo.

Um eletroencefalograma (EEG) mede e traduz esses movimentos em ondas. Elas são medidas em hertz (Hz), que é uma onda por segundo.

Pesquisas mostram que os óleos essenciais afetam as ondas cerebrais, alterando sua frequência. Isso poderia ajudar a alcançar um estado equilibrado.





As ondas **BETA** variam de 14 a 29 Hz. Esse é o pensamento e o funcionamento normais do dia a dia, como resolver problemas, prestar atenção e dirigir.

Uma frequência equilibrada de ondas beta nos ajuda a nos concentrar. Se você tiver muita atividade cerebral beta, poderá se sentir estressado, ansioso e incapaz de relaxar. A supressão das ondas beta pode causar TDAH, relaxamento extremo, depressão e cognição deficiente.

Bergamota, abeto balsam (*Abies balsamea*), abeto prateado (*Abies alba*), lavanda verdadeira, limão, May Chang, hortelã-pimenta, alecrim, abeto negro (*Picea mariana*), abeto branco (*Tsuga canadensis*) e ylang ylang são óleos essenciais conhecidos por ajudar a manter o foco e equilibrar as ondas beta.

As ondas **ALPHA** estão entre 8 e 13 Hz, entre beta e teta. É um estado de consciência tranquila, associado ao relaxamento e à vigília tranquila, o que é bom para a meditação.

As ondas alfa nos ajudam a relaxar. Elas são encontradas em devaneios, falta de foco e relaxamento. Se forem suprimidas, podem causar ansiedade, estresse e insônia. Quando estão otimizadas, levam ao relaxamento.

Benjoim (*Styrax benzoin*), Bergamota, Camomila Romana (*Chamaemelum nobile*), Eucalipto (*Eucalyptus radiata*), Incenso (*Boswellia carterii*), Gerânio (*Pelargonium graveolens*), Lavanda Verdadeira, Magnólia, Mandarina, Sândalo Mysore e Tangerina são usados para equilibrar e otimizar as ondas cerebrais alfa.



As ondas **TETA** são ondas cerebrais entre 4 e 7 Hz. É um estado de relaxamento profundo e está envolvido em sonhos diurnos e no sono. Elas controlam a parte da mente entre o consciente e o inconsciente. As ondas teta nos ajudam a lembrar de coisas.

Quando as ondas teta estão ativas, observamos o TDAH, a depressão, a hiperatividade, a impulsividade e a desatenção. Se elas forem suprimidas, podem resultar em ansiedade, pouca consciência emocional e estresse. Em um estado ideal, as ondas teta nos ajudam a melhorar nossa intuição e criatividade, fazendo com que nos sintamos mais naturais, emocionalmente conectados e relaxados. As ondas teta nos ajudam a dormir.

Cedro Atlas (*Cedrus atlantica*), Cedro Himalaia (*Cedrus deodara*), Cedro Virginiano (*Juniperus virginiana*), Camomila Romana, Incenso (*B. carterii* e *B. frereana*), Lavanda Verdadeira, Mandarin (*Citrus reticulata*), Neroli, Patchouli (*Pogostemon cablin*), Petitgrain, Pau-rosa, Sândalo Australian (*Santalum spicatum*), Sândalo Mysore e Vetiver são recomendados para otimizar o equilíbrio das ondas cerebrais teta.

THETA
3-8 Hz



Meditation
Intuition
Memory



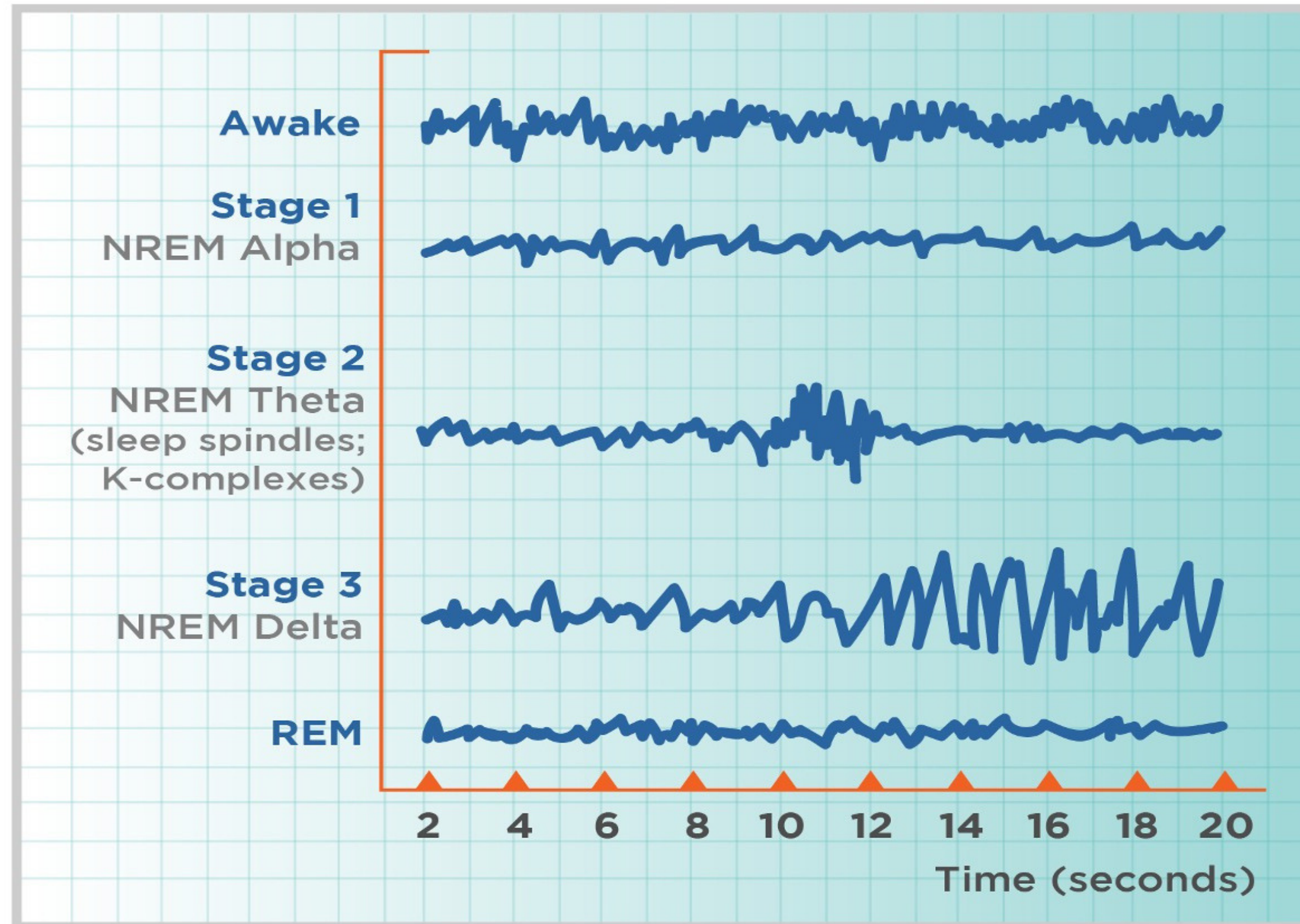
As ondas **DELTA** são as ondas cerebrais mais lentas que podemos registrar nos humanos. Variam de 0,1 a 4 Hz e estão ligados ao sono profundo (sem sonhos). São mais comuns em bebês e crianças pequenas.

O Delta é observado em problemas de aprendizagem, incapacidade de pensar e pessoas com PHDA grave. Se esta onda for suprimida, isso leva à incapacidade de rejuvenescer o corpo e revitalizar o cérebro, além de dormir mal.

A produção adequada de ondas delta ajuda-nos a sentir-nos completamente rejuvenescidos e promove o sistema imunitário, a cura natural e o sono reparador/profundo.

Cedro Virginiano (*Juniperus virginiana*), Camomila Romana, Sálvia Esclaréia (*Salvia sclarea*), Incenso (*Boswellia carterii*), Lavanda (*Lavandula x intermedia*), Lavanda Verdadeira, Manjerona Doce, Mirra (*Commiphora myrrha*), Néroli, Laranja Amarga (*Citrus aurantium var . amara*), Laranja Doce, Valeriana (*Valeriana officinalis*), Baunilha (*Vanilla planifolia*), Vetiver e Ylang Ylang podem ser inalados suavemente durante os períodos de ondas delta.

EEG RECORDINGS DURING SLEEP



3. Efeito distrativo: conforto e bem-estar através das memórias evocadas aromáticas

O nosso cérebro armazena memórias. Quando cheiramos alguma coisa, o nosso cérebro liga isso a coisas que aprendemos. As memórias olfativas são vívidas e detalhadas. Pode ser o cheiro de uma flor, comida, pessoa, perfume ou árvore. Pode ser positivo ou negativo.



3. Efeito distrativo: conforto e bem-estar através das memórias evocadas aromáticas

A memória tem quatro funções: fixação, retenção, evocação e reconhecimento. Podem ser usados para memórias positivas ou negativas. A dor crónica mantém vivas as memórias da dor.

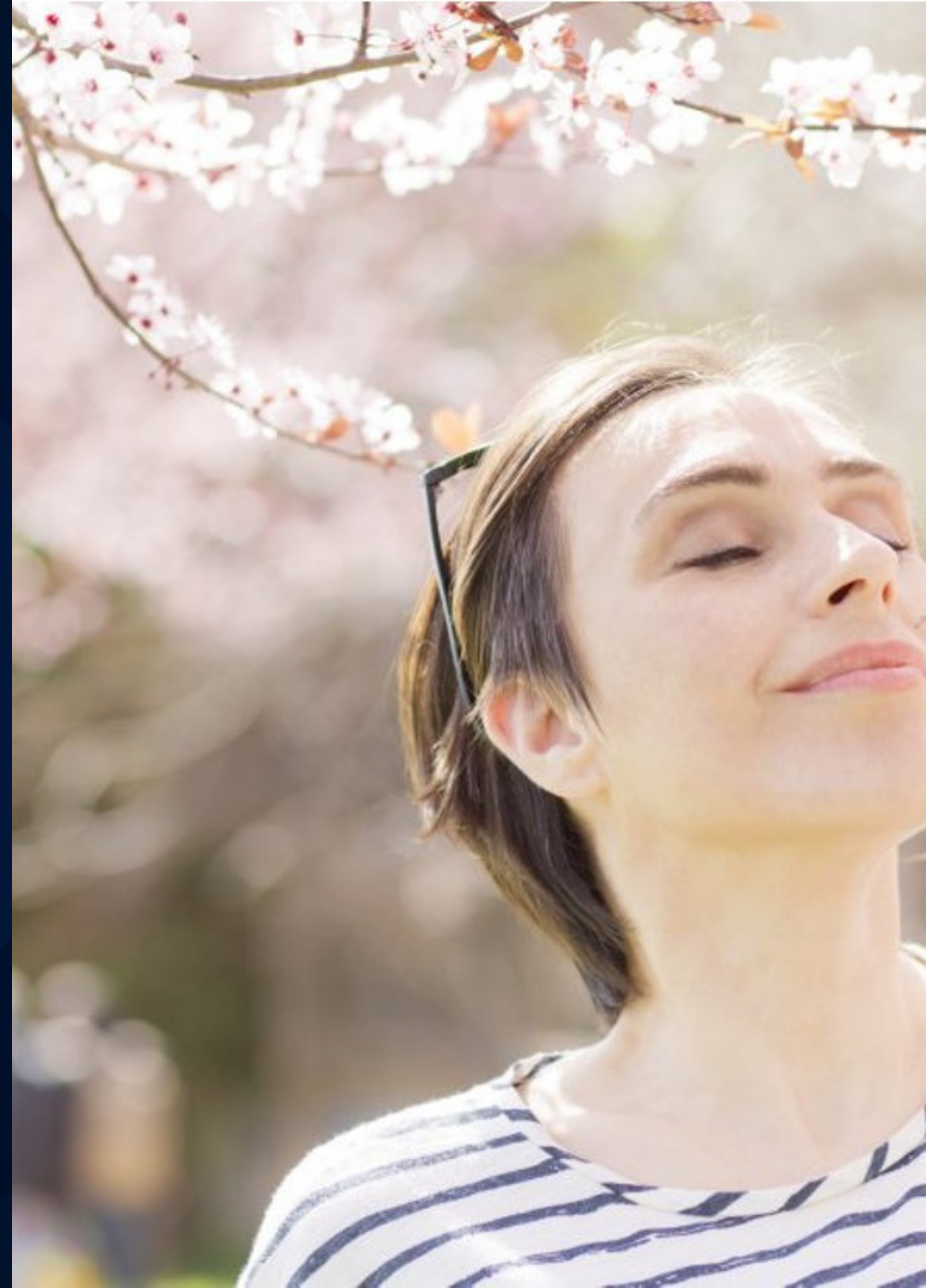
As memórias desencadeadas por cheiros são importantes para a nossa saúde. São mais emocionais e evocativas do que as memórias desencadeadas por outras pistas.

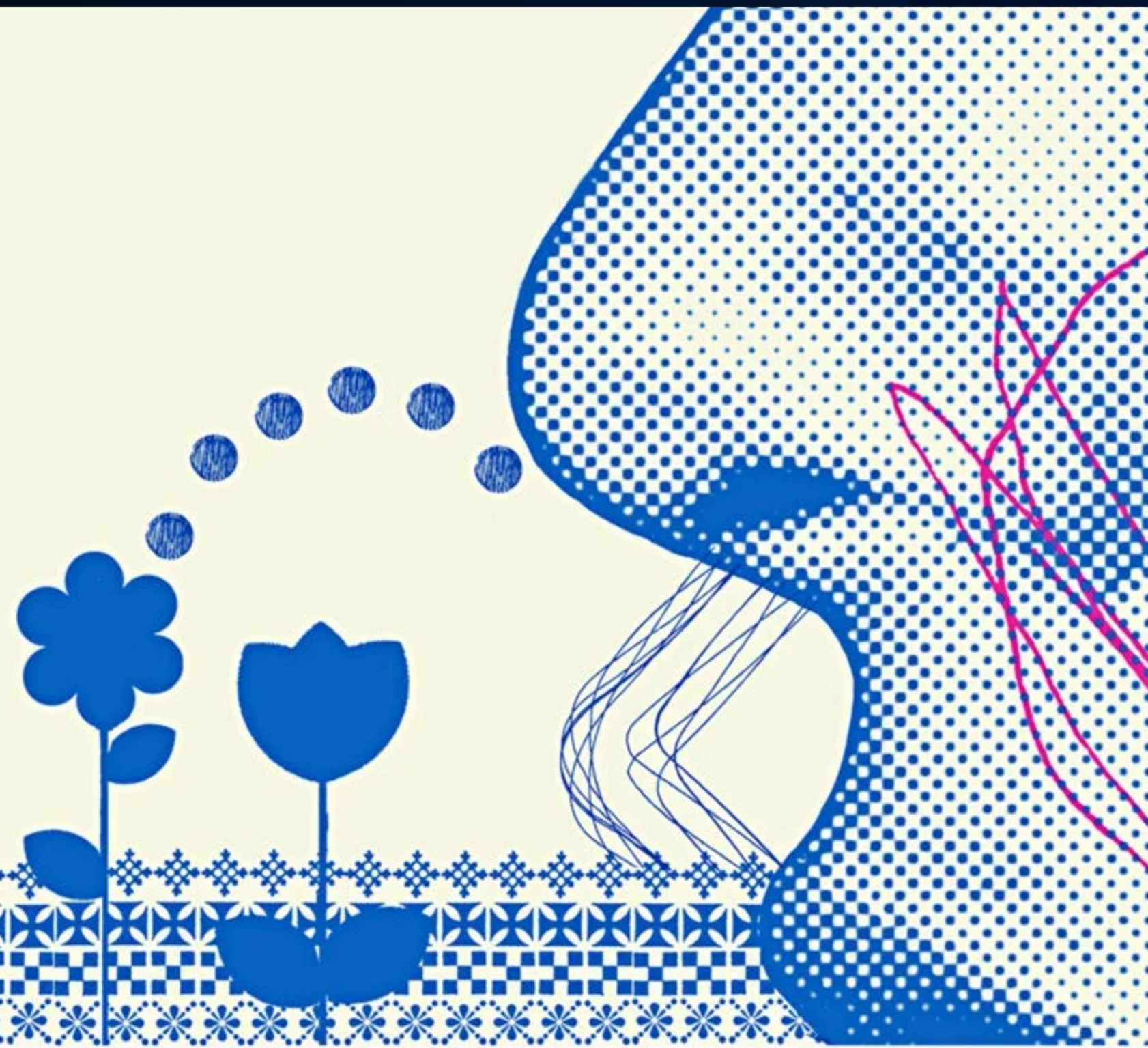


Uma memória aromática evocada positiva pode fazer-nos felizes.

Também ajuda no controlo da dor crônica. Distrai a mente da dor para se concentrar noutra coisa. Utilizamos outros sentidos para distrair a mente e aliviar a dor.

Os óleos ou aromas utilizados são personalizados. Toda a gente tem memórias agradáveis associadas a cheiros.





Rotas de Administração

Há três maneiras de usar a aromaterapia para distrair a mente e tornar a dor crônica mais confortável.

As vias são a voz, o olfato e o tato.

Todas as três vias combinam diferentes modos de ação durante uma sessão: alívio da dor, equilíbrio e distração.

Cada sessão começa e termina com uma avaliação da dor. A dor é avaliada em uma escala verbal (leve, moderada, grave) e em uma escala numérica (0 a 10).

Pensamento perceptual concreto (voz e aromas)



O paciente com dor é convidado a perceber, experimentar e expressar em voz alta qualquer opinião, sentimento, sensação, resposta emocional e/ou lembrança que possa surgir após a inalação de um determinado óleo essencial com o auxílio de uma tira de perfume.

Geralmente usamos entre cinco e oito óleos essenciais em uma sessão. No final da sessão, escolhemos três bons óleos e os colocamos em um bastão aromático (9 a 15 gotas). Eles podem usá-lo durante o dia.

Muitas pessoas que sofrem de dor se esquecem da dor durante o exercício.

Ao final da sessão, a dor geralmente está menos intensa ou desapareceu.





Uma Viagem Aromática (olfato)

Concentrar-se em algo agradável pode ajudar a reduzir a dor. (Benavides, 2018; 2020).

Pede-se ao paciente que pense em momentos felizes com entes queridos e amigos. O tratamento é feito sob medida para a pessoa.

O paciente que está sofrendo com a dor recebe óleos essenciais e aromas que o fazem lembrar de momentos felizes. Isso permite que ele vivencie uma jornada emocional aromática.

O terapeuta e o cliente conversam durante a inalação. Isso ajuda o cliente a confiar e a se sentir seguro.

O cliente pode falar e expressar qualquer emoção que surja. Não há explicação ou julgamento.

É uma experiência sensorial que evoca lembranças felizes.

O terapeuta e o cliente constroem uma sinergia de aromas e criam e preparam juntos uma mistura “mãe” que pode ser usada posteriormente de diferentes maneiras: massagem (5-8% diluída em óleo de base), roll-on tópico (12-18 gotas por 10 ml de óleo de base), difusão atmosférica (7 gotas em períodos de 20 minutos até 4 vezes por dia) ou aromatizador pessoal (12-18 gotas para serem inaladas a seu critério).

A experiência e a expressão os ajudam a se sentir seguros e calmos. A dor desaparece. Pensar, falar e se comunicar com o terapeuta também ajuda os pacientes a passar da dor física para o pensamento. Às vezes, a dor é esquecida (Benavides, 2018).



Apoio e Conforto (Toque, Aromas)

O toque faz parte do ser humano. O toque é uma forma de sentir e movimentar seu corpo. É uma troca de energia que faz com que você se sinta seguro e apoiado pelo terapeuta. O toque também pode ajudar a aliviar a ansiedade, a dor e a tensão. O toque ajuda os clientes a lidar com a dor (Benavides, 2021).

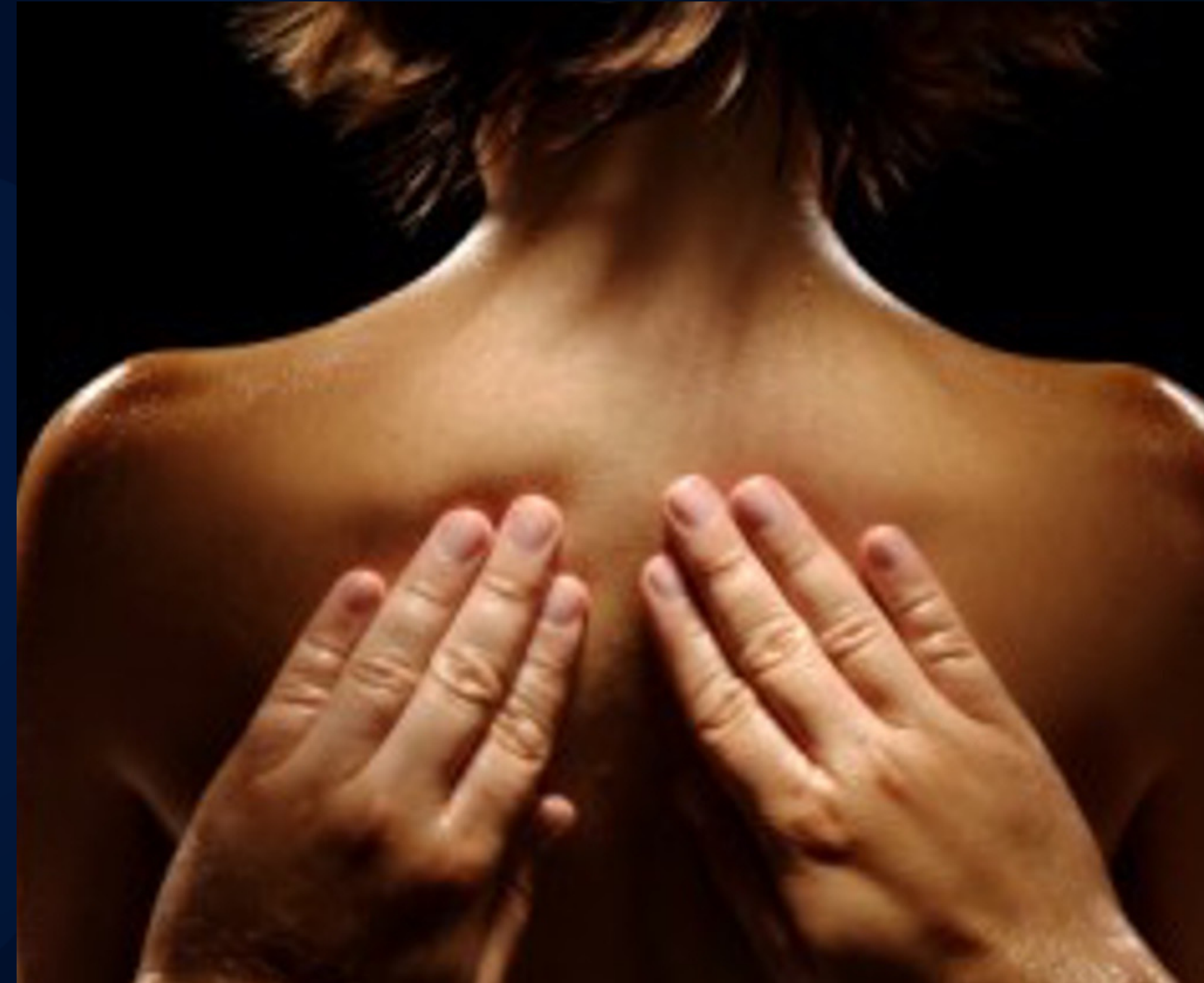
Pesquisas mostram que segurar a mão de um ente querido reduz a dor.



Uma mistura aromática é preparada (1 a 3% em óleo veicular) e algumas gotas são usadas na massagem das mãos e dos pés, na preensão terapêutica e na massagem das costas ou do corpo.

O toque empático e intencional do terapeuta usando óleos essenciais (frequências de ondas cerebrais) pode ampliar e reforçar os efeitos benéficos do toque sobre a dor. Esse processo envolve a sincronização mútua da frequência cardíaca e das ondas cerebrais, pois os dois, quando em contato, espelham-se fisiológica e energeticamente.

Essa sintonia cerebral integrada induzida pelo toque leva a uma oscilação equilibrada das ondas cerebrais que resulta em relaxamento, diminuição da liberação de cortisol e atenuação da dor.



PRATIQUE A AUTOCOMPAIXÃO





DESCANSA EM MIM, RESPIRA

cuidados paliativos emocionais

JONATHAN BENAVIDES

Contact:

Jonathan Benavides

essentianobilis@gmail.com

www.essentianobilis.com



**ESSENTIA
NOBILIS**
aromatherapy
Amsterdam - Lisboa - Oslo

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ESSENTIA NOBILIS 2024