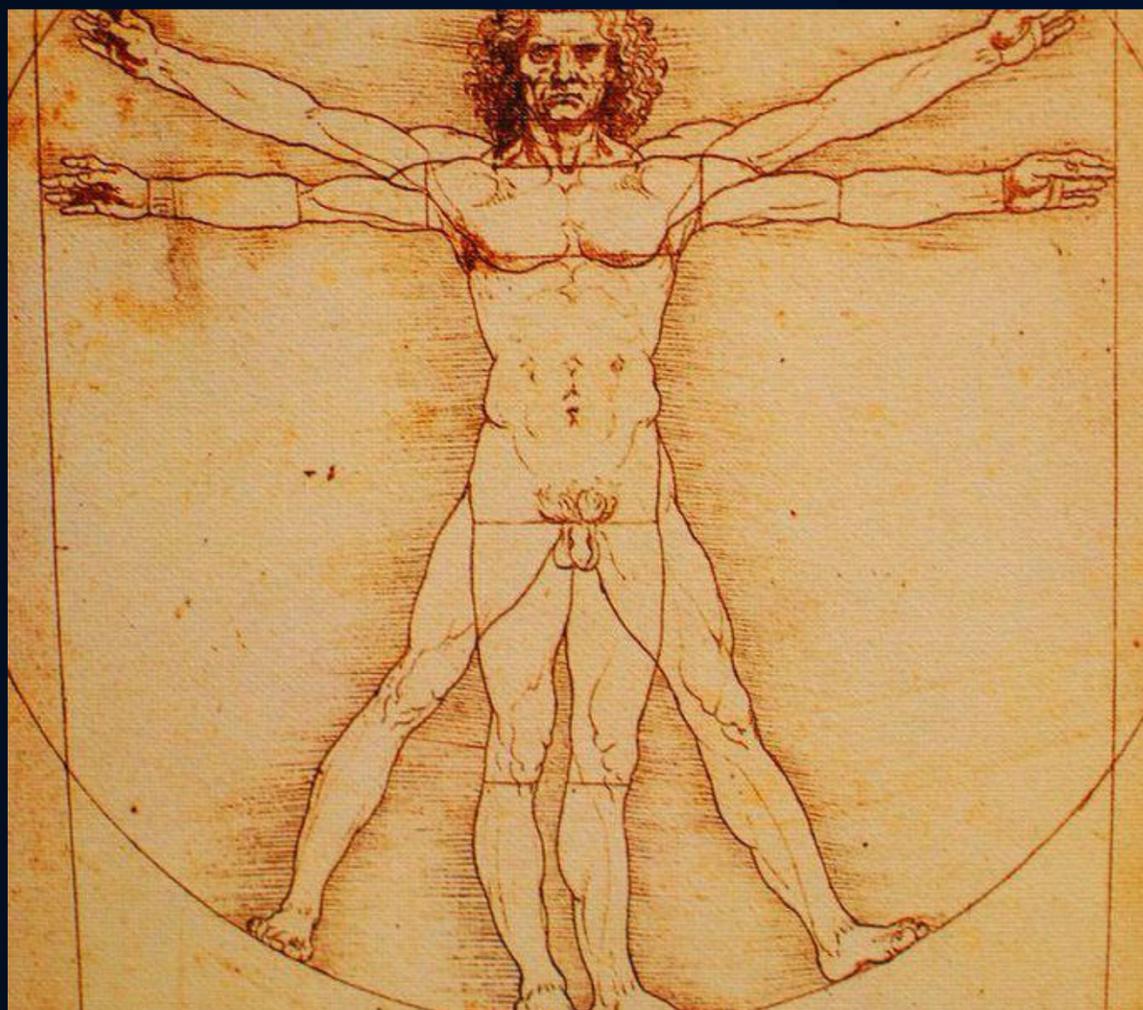


O que posso fazer por você

Uma avaliação emocional
em aromaterapia clínica

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

EMOÇÕES



Emoções = respostas psicológicas e fisiológicas

Adaptar-se ao nosso ambiente
Comunicar-se com outras pessoas
Tomar decisões importantes

EMOÇÕES BÁSICAS

NEGATIVO

Tristeza
Medo
Raiva



POSITIVO

Alegria
Serenidade
Criatividade

EMOÇÃO NEGATIVA: TRISTEZA

Temporária e de curta duração, a tristeza pode ter um efeito de confinamento em um indivíduo, levando a sentimentos de introversão e a uma tendência a se retrair. Precisamos abrir o indivíduo para que ele possa sair.

Abeto negro (*Picea mariana*)

Toranja rosa (*Citrus paradisi* v. *roseum*)

Abeto balsâmico (*Abies balsamea*)

Abeto branco (*Abies alba*)

Espruce Hemlock (*Tsuga canadensis*)

Louro (*Laurus nobilis*)

May Chang (*Litsea cubeba*)

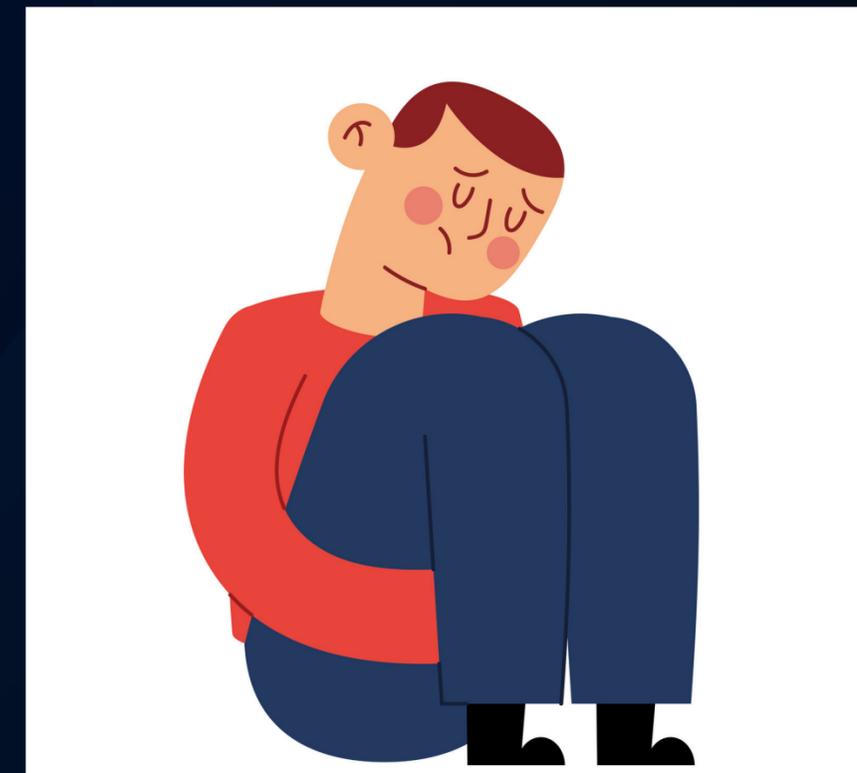
Verbena Limao (*Lippia citriodora*)

Ylang-ylang (*Cananga odorata* v. *genuina*)

Casca de canela (*Cinnamomum zeylanicum*)

Canela birmanesa (*Cinnamomum burmannii*)

Baunilha (*Vanilla planifolia*)



EMOÇÃO NEGATIVA: MEDO

Os medos são naturais. Quando confrontados com o perigo, eles servem a um propósito. O medo pode nos ajudar a evitar o perigo ou a limitar o impacto de um resultado negativo.

No entanto, se não for controlado, ele pode prejudicar nosso desempenho e nossa tomada de decisões.

Louro (*Laurus nobilis*)

Espruce Hemlock (*Tsuga canadensis*)

Cedro Atlas (*Cedrus atlantica*)

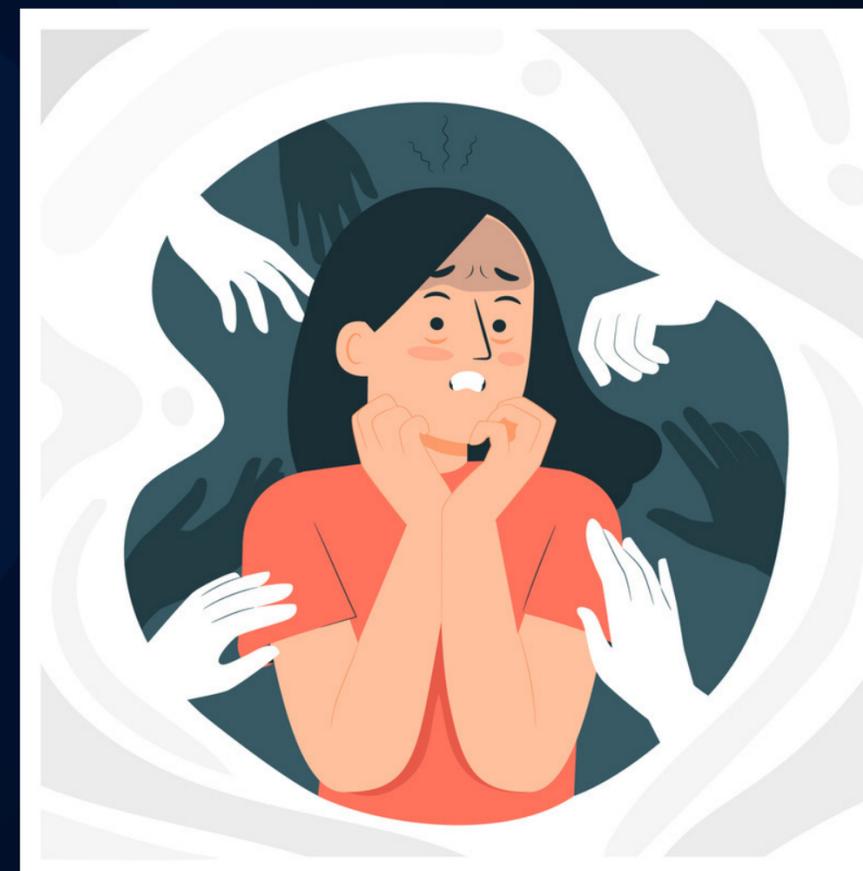
Ylang-ylang (*Cananga odorata v. genuina*)

Pinheiro Escôces (*Pinus sylvestris*)

Cipreste (*Cupressus sempervirens*)

Murta verde (*Myrtus communis*)

Angélica, raiz (*Angelica archangelica*)



EMOÇÃO NEGATIVA: RAIVA

Apresenta-se como uma explosão abrupta de frustração ou agitação. Frequentemente, uma consequência de um sentimento subjacente de agressão ou irritação. O ego responde com intensidade súbita para transmitir profundo descontentamento, que pode se manifestar física e/ou psicologicamente.

Hortelã-pimenta (*Mentha piperita*)
Camomila romana (*Chamaemelum nobile*)
Benjoim (*Styrax benzoe*)
Baunilha (*Vanillia planifolia*)
Mirra (*Commiphora myrrha*)
Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)



EMOÇÃO POSITIVA: ALEGRIA

A alegria provoca um movimento externo no indivíduo. Nós a induzimos por meio de aromas que permitem a expansão.

Yuzu (*Citrus junos*)

Bergamota (*Citrus bergamia*)

Combava Petit grain (*Citrus hystrix*)

Laranja sanguínea (*Citrus sinensis*)

Mandarina verde (*Citrus reticulata*)

Toranja rosa (*Citrus paradisi v. roseum*)

Rosa Otto (*Rosa damascena*)

Gerânio rosa (*Pelargonium roseum*)



EMOÇÃO POSITIVA: SERENIDADE

Ser sereno nos leva à clareza, à calma mental, à tranquilidade, ao frescor, à quietude e à paz. Isso nos fez sorrir.

Cardamomo (*Elettaria cardamomum*)

Limão (*Citrus limonum*)

Verbena-limão (*Lippia citriodora*)

Ylang-ylang (*Cananga odorata*)

Rosa branca (*Rose alba*)

Incenso de Omã (*Boswellia sacra*)



EMOÇÃO POSITIVA: CREATIVIDADE

Trata-se de ter a capacidade de produzir novas ideias, de abraçar novas possibilidades e de pensar de novas maneiras.

Ter a imaginação para sonhar com algo novo e depois ter a capacidade de transformar esse sonho em realidade. É pura positividade.

Casca de canela (*Cinnamomum zeylanicum*)

Gengibre (*Zingiber officinalis*)

Laranja doce (*Citrus sinensis*)

Bergamota (*Citrus bergamia*)

Mandarina amarela (*Citrus reticulata*)

Cipreste Hinoki (*Chamaecyparis obtusa*)



REGULAÇÃO / DESREGULAÇÃO DAS EMOÇÕES

O gerenciamento adequado das emoções nem sempre é simples entre os indivíduos

A regulação das emoções é fundamental para o bem-estar

A desregulação pode levar a problemas psicológicos e comportamentais



REGULAÇÃO DA EMOÇÃO

Refere-se aos processos pelos quais os indivíduos influenciam as emoções que experimentam, quando as experimentam e como as expressam a fim de alcançar um resultado desejado.

Gross (1998) = Processos envolvidos em iniciar, manter e modular a intensidade e a duração das respostas emocionais.

A regulação eficaz das emoções é fundamental para manter a saúde mental e o funcionamento social.



DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

É a incapacidade de gerenciar as respostas emocionais de forma adaptativa ou apropriada para um determinado contexto.

É um fator central em vários transtornos psicológicos.

Pode se manifestar de várias maneiras, incluindo Reatividade emocional excessiva,

Dificuldade de retornar a um estado emocional de base.
Incapacidade de reconhecer ou articular emoções.

Ruminação ou supressão.



EVOCAÇÃO DE EMOÇÕES POSITIVAS ESPECÍFICAS



POR QUE EVOCAR EMOÇÕES POSITIVAS ESPECÍFICAS USANDO AROMAS?

O sistema olfativo tem conexão direta com o sistema límbico, particularmente com a amígdala e o hipocampo, que estão envolvidos na emoção e na memória.

Forte correlação entre o aroma e a memória: “Efeito Proustiano”

Associações entre aromas e estados emocionais específicos, tanto por condicionamento cultural quanto por respostas biológicas.

Certos aromas têm um impacto fisiológico direto no bem-estar emocional.

Os aromas podem facilitar ambientes que promovem o bem-estar psicológico.

O uso de aromas para evocar emoções positivas representa um método não invasivo e muitas vezes sutil de influenciar o humor e o comportamento.



UM PROTOCOLO AROMÁTICO PARA EVOCAR EMOÇÕES POSITIVAS ESPECÍFICAS

É essencial implementar a personalização durante todo o processo.

Defina o resultado emocional desejado, o que você pretende evocar. Por exemplo, relaxamento, felicidade, concentração ou energia.

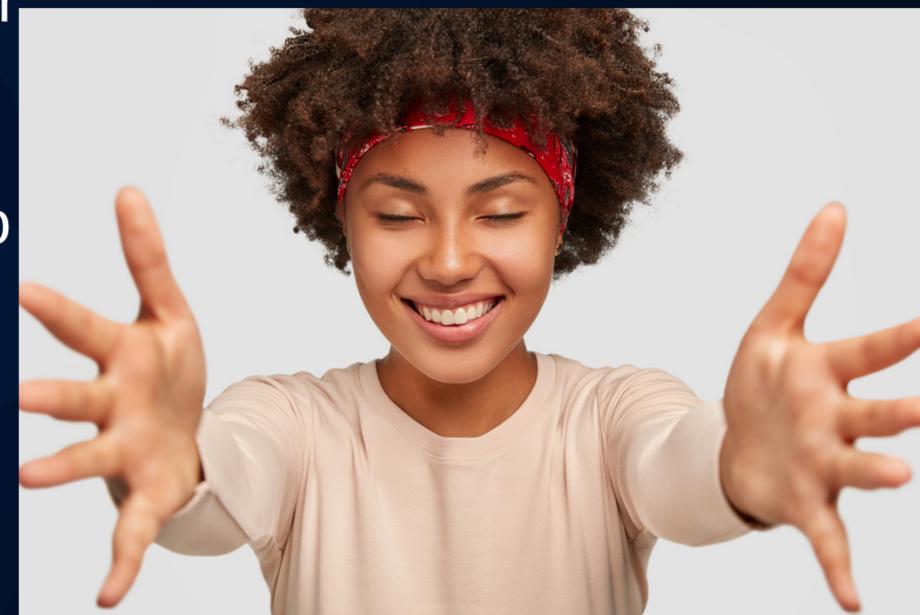
Selecione o aroma certo. Comece a considerar aromas que tenham sido científica ou culturalmente associados à resposta emocional desejada.

Ofereça-os ao cliente e comece a personalizar a mistura.

Determine a concentração ideal.

Suficiente para ser perceptível, mas não excessiva.

Baixa (exposição prolongada), média (ambientes controlados) ou alta concentração (sessões curtas e impactantes).



Selecione o método de aplicação com base no ambiente e na duração desejada do impacto do aroma.

Difusores, sprays, aplicação de óleo essencial.

Permita uma liberação consistente e controlada do aroma.

Otimize o tempo e o contexto ambiental que devem se alinhar com a resposta emocional pretendida. Programe a exposição ao perfume com base em atividades diárias ou eventos específicos.

Monitore a eficácia da evocação da emoção desejada de forma contínua e faça os ajustes necessários.





EXERCÍCIO PARA EVOCAR EMOÇÕES POSITIVAS: AS MEMÓRIAS QUE POSSO VER NA FLORESTA

(Benavides, 2023)

Depois de criar um ambiente seguro, instrua seu paciente (cliente) a se sentar ou deitar e se acomodar em uma posição confortável. Deixe-o respirar calmamente.

Prepare um bastão de aroma com 2 gotas de abeto balsâmico (*Abies balsamea*), 2 gotas de cedro do Himalaia (*Cedrus deodora*), 2 gotas de zimbro (*Juniperus communis*), 2 gotas de pinheiro (*Pinus edulis*) ou abeto vermelho (*Tsuga canadensis*) e entregue-o ao seu cliente (paciente) e instrua-o a inalar suavemente ao ouvir suas instruções.

Você dirá a ele:

Para fazer experiências com a visão e as lembranças, gostaria de convidá-lo para a floresta, uma linda floresta verde. A floresta é um lugar mágico que tem uma maneira de cativar nossos sentidos e nos transportar para outro mundo.

Quando entramos na floresta, somos cercados por árvores imponentes, folhas farfalhantes e o doce aroma da natureza. Para muitos de nós, a floresta ocupa um lugar especial em nossos corações e é um lugar onde podemos ir para escapar do estresse da vida cotidiana. Os óleos essenciais de coníferas são maravilhosos para nos transportar de volta à floresta. Pense em abetos, pinheiros, cedros e outros belos aromas florestais.

Para muitos de nós, a floresta é um lugar repleto de lembranças de nossa infância. É um lugar onde talvez tenhamos acampado com a família ou brincado de esconde-esconde com nossos amigos. Quando entramos na floresta, somos transportados de volta a uma época mais simples, quando nossa maior preocupação era saber se pegaríamos vaga-lumes naquela noite ou não. Você se lembra?

Inale a mistura de óleos essenciais e continue inalando-a em intervalos a seu critério.

Você consegue visualizar a floresta de sua infância?

Que tipo de sentimentos e imagens lhe vêm à mente agora?

A floresta também é um lugar onde podemos criar novas lembranças de aventura. É um lugar onde você pode caminhar por terrenos acidentados, subir em árvores e explorar cavernas escondidas. Quando você está na floresta, tem liberdade para deixar sua imaginação correr solta e criar novas lembranças que ficarão com você por toda a vida.

Você consegue se ver novamente em férias na floresta?

Subindo em árvores?

Abraçando árvores?

Que tipo de sentimentos surgem em você ao se lembrar de viagens à floresta?

A floresta também é um lugar onde podemos encontrar solidão e paz. É um lugar onde você pode escapar do barulho e do caos da cidade e se reconectar com a natureza. Quando você está na floresta, pode sentar-se em silêncio e ouvir os sons dos pássaros e dos animais ao seu redor.

Você pode respirar fundo o ar fresco e sentir o sol em seu rosto. Nesses momentos de solidão, você pode refletir sobre sua vida e encontrar clareza, propósito e significado.

Inale a mistura de óleos e visualize-se novamente na floresta, sentado embaixo de uma árvore, observando, desfrutando de um tempo para si mesmo, para o seu eu interior.

Que tipo de sentimentos e emoções surgem nesse momento?

Você consegue sentir novamente aquela sensação de paz que tinha antes quando ia para a floresta?

A floresta também é um lugar onde podemos criar lembranças de amor. É um lugar onde você pode fazer caminhadas românticas com seu parceiro ou fazer piqueniques com sua família. Quando você está na floresta, está cercado pela beleza da natureza e é fácil sentir um sentimento de amor e conexão com as pessoas ao seu redor.

Visualize uma caminhada na floresta com seus entes queridos.

Para onde você foi?

Que tipo de emoções e sentimentos aparecem agora quando você visualiza a floresta e inala os óleos essenciais?

A floresta também é um lugar onde podemos encontrar inspiração. É um lugar onde podemos ver a beleza da natureza e nos inspirar para criar algo novo. Quando você estava na floresta, pode ter se inspirado para escrever um poema, pintar um quadro ou compor uma música. A floresta tem uma maneira de liberar nossa criatividade e permitir que nos expressemos de maneiras novas e empolgantes.

Você consegue visualizar sua floresta e se lembrar de que tipo de inspiração a floresta despertou em você?

Qual foi o motivo da inspiração?

A floresta também é um lugar onde podemos encontrar a cura. É um lugar onde podemos deixar de lado nossas preocupações e encontrar paz. Quando você está na floresta, pode sentir uma sensação de calma tomar conta de você, e é fácil esquecer seus problemas por um tempo. A floresta tem uma maneira de acalmar nossa alma e nos ajudar a curar a dor emocional.

Você consegue se lembrar de uma ocasião em que se sentiu curado na floresta?

Você consegue visualizar esse momento novamente?

Que tipo de sentimentos voltam a você nesse momento?

A floresta também é um lugar onde podemos criar memórias de admiração. É um lugar onde você pode ver coisas que talvez nunca tenha visto antes. Quando você está na floresta, pode se deparar com um pássaro raro ou uma bela flor que nunca viu antes. A floresta tem uma maneira de nos encher de um senso de admiração e admiração, lembrando-nos da beleza e do mistério do mundo ao nosso redor.

Visualize a floresta enquanto inala a mistura de óleos essenciais e lembre-se de novas experiências, novas coisas, novos pensamentos que a floresta criou em você.

Pode me falar mais sobre ela?

Por fim, a floresta é um lugar onde podemos criar memórias de gratidão. É um lugar onde podemos ser gratos por tudo o que temos em nossa vida. Quando você está na floresta, pode se sentir grato pela beleza da natureza, pelo seu bem-estar e pelas pessoas em sua vida. A floresta tem uma maneira de nos lembrar de tudo pelo que devemos ser gratos e de nos ajudar a cultivar um sentimento de gratidão em nosso coração.

Inspire os aromas das coníferas e agradeça à floresta por estar sempre presente, para você e para os outros.

Faça três ciclos de respiração profunda, abra os olhos lentamente e volte para esta sala.

Agradecimentos.

Sinta-se à vontade para fazer comentários e pedir a opinião deles sobre o exercício.

Deixe-os ficar com o bastão de aroma para que possam usá-lo em casa a seu critério.

CRIAÇÃO DE UMA ATMOSFERA DE BEM-ESTAR

A atmosfera em que nos encontramos tem um grande impacto sobre como nos sentimos mental e emocionalmente.

Ela afeta nosso humor, produtividade e sensação geral de conforto.

O gerenciamento de sinais olfativos é particularmente importante aqui.

O aroma certo pode fazer com que as pessoas se sintam aquecidas, relaxadas, energizadas, concentradas ou calmas, ao mesmo tempo em que encobre os odores que podem fazer com que as pessoas se sintam mal.



O processo criativo

Combine diferentes elementos sensoriais

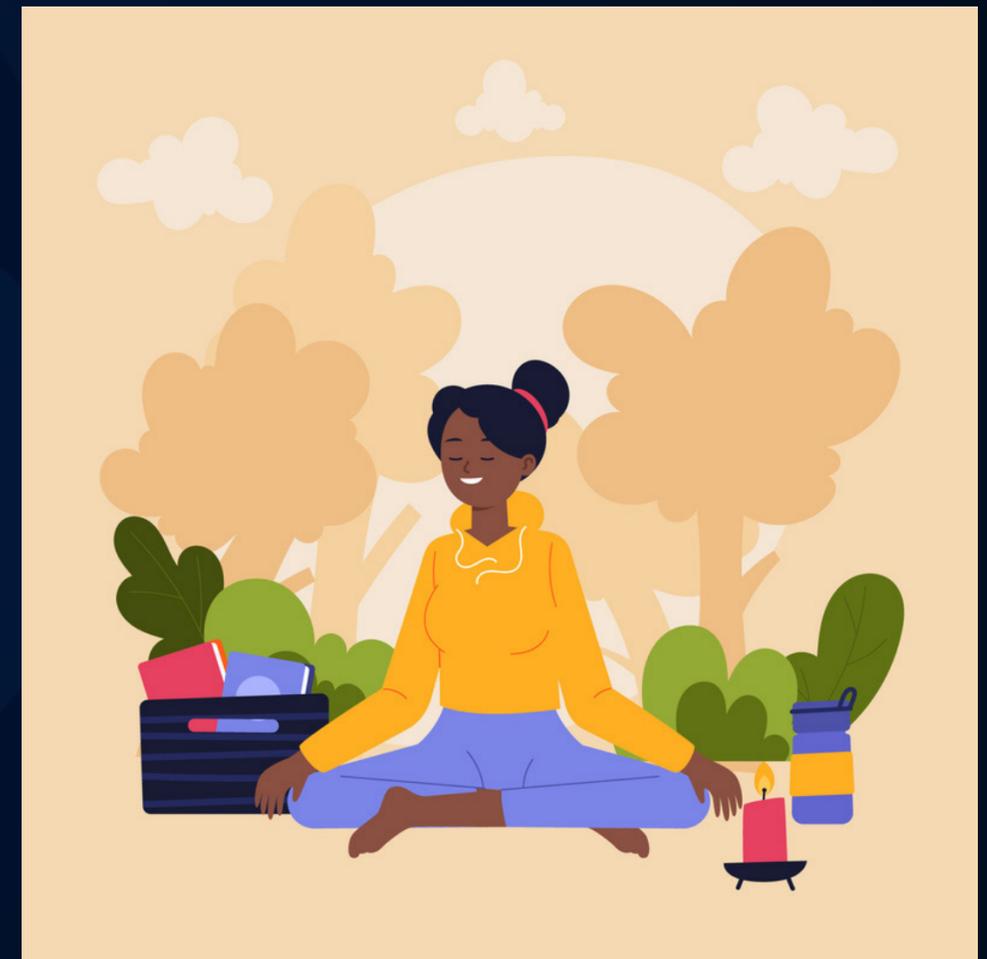
Selecionar os aromas certos para evocar sentimentos específicos

Mascaramento olfativo para evitar que odores indesejados perturbem a atmosfera

A iluminação e a cor desempenham um papel importante na definição do clima: suave, quente, brilhante, frio

Os sons podem melhorar a atmosfera desejada, promovendo o relaxamento ou a concentração.

As texturas suaves contribuem para o conforto físico de um espaço, o que reforça o clima criado pelos outros sentidos.



MASCARAMENTO OLFATIVO

É essencial para a regulação emocional eficaz.

Permite o gerenciamento do impacto emocional dos odores.

Envolve o uso de um odor para cobrir ou diminuir o impacto de outro.

O sistema olfativo tem um caminho direto para os centros emocionais do cérebro.

É usado para evitar respostas emocionais negativas.
Proporciona redução do estresse e da ansiedade.

Reforça estados emocionais positivos.

Ajuda na recuperação da memória e na concentração.



COMO PROCEDER

- Selecione os aromas apropriados
- Aplique-os de forma a maximizar seu impacto

Precisamos identificar o odor-alvo.

Selecione os aromas de mascaramento mais adequados.

Não se trata apenas de neutralizar um odor, mas de ter um objetivo emocional específico. É importante considerar o resultado emocional desejado. Escolher o método correto de aplicação do perfume de mascaramento. Monitore e ajuste conforme necessário.



REGULAÇÃO DA EMOÇÃO AROMÁTICA

Reconhecer e compreender as emoções
Escolher estratégias aromáticas apropriadas
Ajuste das respostas emocionais



A utilização de estímulos olfativos com o objetivo de influenciar e regular os estados emocionais. Ela explora a interconexão robusta entre o sistema olfativo e os centros emocionais do cérebro. Os aromas têm a capacidade de evocar memórias, mudar o humor e alterar os estados emocionais. Uma ferramenta inestimável para a regulação das emoções.

RECONHECER E COMPREENDER AS EMOÇÕES

Tornar-se mais consciente de seus sentimentos

Desenvolver a consciência emocional

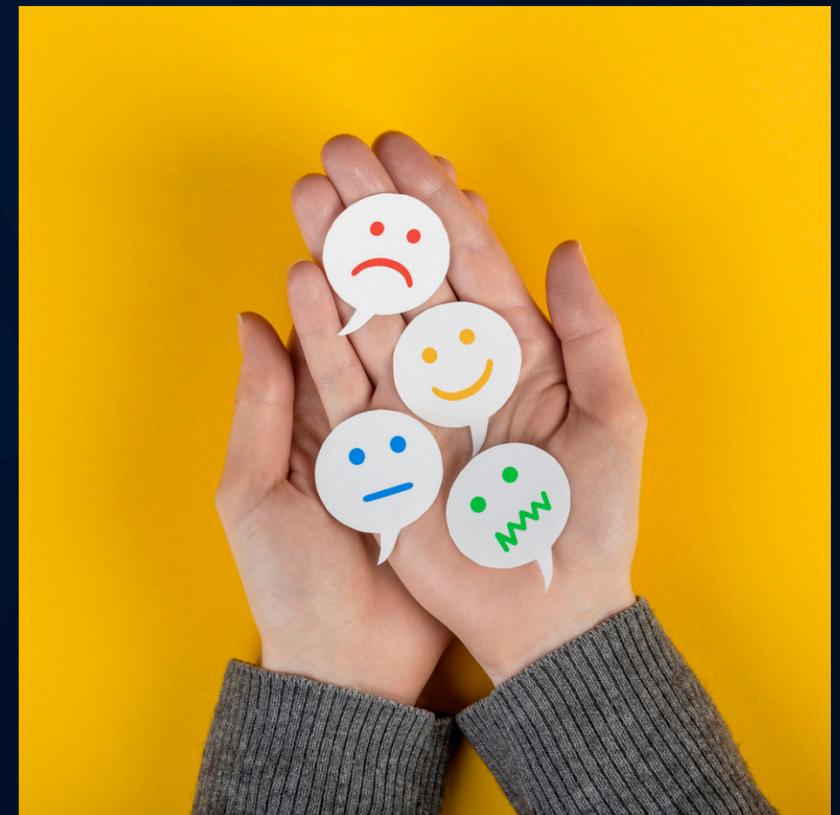
Reconhecer e rotular suas emoções à medida que elas ocorrem

Processo de identificação não mental

Aqui e agora

Entenda o que as desencadeia

Como elas afetam você



ESCOLHA DE ESTRATÉGIAS AROMÁTICAS ADEQUADAS

Ao conectar aromas específicos com o reconhecimento emocional, as pessoas podem promover uma compreensão mais profunda de seus próprios estados emocionais.

A seleção de um perfume com base em seu impacto emocional permite que o indivíduo aborde o estado emocional específico que está experimentando, aumentando assim a eficácia do processo de regulação da emoção

Efeito aromático na regulação das emoções

Calmanete

Elevação

Focalização

Enraizamento



Para oferecer um apoio profundo na obtenção do equilíbrio emocional e do bem-estar, usamos misturas pessoais (até 3 óleos essenciais) em / ou

Difusão no ambiente

Inalação direta

Aplicação tópica

Banhos



AJUSTE DAS RESPOSTAS EMOCIONAIS AROMÁTICAS

Para alinhar os estados emocionais com as necessidades situacionais

Para alcançar os resultados emocionais desejados de forma mais consistente

Concentrar-se no ajuste das respostas que são contraproducentes ao estado emocional desejado

O momento certo desempenha um papel fundamental

Os ajustes devem ser feitos quando:

A resposta emocional ao cheiro não serve mais ao seu propósito
Transição entre diferentes estados emocionais

Ocorrem mudanças sazonais ou situacionais



COMO AJUSTAR

Identificar o desalinhamento

Experimentar a intensidade e a duração

Combinar os aromas com outros sinais sensoriais (auditivos, visuais)

Mudar para aromas complementares com benefícios semelhantes, mas com um perfil emocional diferente.

Incorporar a prática da atenção plena aromática Avaliar regularmente



UM PROTOCOLO AROMÁTICO PARA EVOCAR EMOÇÕES POSITIVAS ESPECÍFICAS

É essencial implementar a personalização durante todo o processo.

Defina o resultado emocional desejado, o que seu paciente (cliente) pretende evocar, por exemplo, relaxamento, felicidade, foco ou energia. Selecione em conjunto o(s) aroma(s) certo(s) a ser(em) usado(s). Para dar andamento ao processo, comece considerando aromas “simples” que tenham sido científica ou culturalmente associados à resposta emocional desejada (por exemplo: lavanda para relaxamento, laranja doce para felicidade, alecrim para foco e hortelã-pimenta para energia) e apresente-os ao seu paciente (cliente) e deixe-o inalar suavemente depois de colocá-los em uma tira de perfume.

Selecione outros óleos essenciais e comece a oferecê-los ao seu paciente (cliente) e observe sua resposta emocional e cognitiva. Deixe-o escolher entre uma percepção aromática positiva, neutra ou negativa.

Use então somente os aromas de que ele gosta e comece a personalizar a mistura.

Determine a concentração ideal. Suficiente para ser perceptível, mas não excessiva.

Use uma concentração baixa de 5% (exposição prolongada de 30/60 minutos), uma concentração média de 15% (ambientes controlados de 15/25 minutos) ou uma concentração alta de 30% (sessão curta e impactante de 2-10 minutos) e prepare um bastão de aroma.

Selecione juntos o método de aplicação com base na configuração e na duração desejada do impacto do aroma.

Difusor, spray, aplicação de óleo essencial que será usado na sessão e depois em casa.

Para instruir e superar a resposta emocional gerada pelos aromas, dê tempo para uma liberação consistente e controlada do aroma em um ambiente seguro, como seu consultório particular, clínica ou sala de consulta hospitalar.

Reserve um mínimo de 45 minutos a uma hora para essa intervenção.

Junto com seu paciente (cliente), otimize o momento e o contexto ambiental que devem se alinhar com a resposta emocional pretendida.

Programe em conjunto a exposição ao perfume com base nas atividades diárias ou em eventos específicos de seu paciente (cliente).

Considere sugerir um mínimo de uma intervenção aromática curta por dia (até quatro intervenções diárias).

Convide-os a registrar suas observações em um diário.

Monitore a eficácia em evocar a emoção desejada de forma contínua e ajuste conforme necessário, agendando uma nova visita dentro de duas semanas após a sessão inicial.

Agende novas visitas, se desejar.

PLANO DE TRATAMENTO

Informações gerais

Nome do cliente:

Data de nascimento:

Endereço:

Telefone:

Preferência de contato:

Endereço de e-mail:

Seguro-saúde:

Problema real (paciente):

Diagnóstico (médico):

Medicação prescrita (médico):

Medicação não prescrita (paciente):

O que posso fazer por você?

Objetivo do tratamento (paciente)



Tratamento integrativo oferecido:

Avaliação trabalhos de casa / produtos

Quando o tratamento será avaliado?
e possivelmente ajustado?

Quais pontos precisam ser avaliados na próxima vez?
Quando será a próxima consulta?

Caixa de ferramentas aromática

Nome / Nome botânico

Características do aroma:

Categoria de aroma: Calmante, edificante, concentrado,

enraizado

Propriedades emocionais/psicológicas

Precauções e contraindicações

O que esse aroma diz a você?





DESCANSA EM MIM, RESPIRA

cuidados paliativos emocionais

JONATHAN BENAVIDES

Contact:

Jonathan Benavides

essentianobilis@gmail.com

www.essentianobilis.com

