



**APUROLFATO**  
*experience*

**GUIA  
PERSONALIZADO**

---

**RENATA  
ASHCAR**  
PERFUME SPECIALIST



# ÍNDICE

RENATA  
ASHCAR  
PERFUME SPECIALIST



02

OBJETIVO DO TREINAMENTO / INDICAÇÕES / DURAÇÃO

03

CHEIRO E RESPIRAÇÃO

04

ÓLEOS AROMÁTICOS

05

PREPARAÇÃO E PROCEDIMENTO

06

RECOMENDAÇÕES

07

MODELO DE FORMULÁRIO DIÁRIO DE AVALIAÇÃO

08

FORMULÁRIO DIÁRIO DE AVALIAÇÃO



APUROLFATO  
experience

# TREINAMENTO OLFATIVO

## OBJETIVO

O treinamento, reabilitação ou fisioterapia olfativa consiste em pelo menos duas sessões diárias de estimulação olfativa de curto prazo, por meio do uso de 5 essências aromáticas, com o objetivo de apurar a sensibilidade olfativa e requalificar também as sensações relacionadas ao paladar.

## INDICAÇÕES

Destina-se, principalmente, a hipósicos e anósmicos, independentemente da origem deste transtorno. O caso dos anósmicos congênitos, obviamente, não deve ser considerado, devido à ausência de receptores olfatórios e redução do volume dos bulbos olfatórios. Este protocolo também se destina àqueles que desejam estimular e desenvolver o sentido do olfato apurando sua sensibilidade.

## DURAÇÃO

A duração mínima é de 2 a 3 semanas, podendo se estender a até 12 semanas. Pode parecer longo, mas esta disciplina diária, concentrando-se em suas sensações, é muito importante para a recuperação do sentido do olfato. A recomendação é de, no mínimo, duas sessões diárias de estimulação olfativa.

RENATA  
ASHCAR

PERFUME SPECIALIST



## CHEIRO & RESPIRAÇÃO

Em meus livros, sempre menciono um trecho do livro de *Patrick Suskind*, *Perfume*, a história de um assassino, em que ele defende de forma brilhante o poder do olfato:

*“As pessoas podem fechar os olhos diante da grandeza, do assustador, da beleza; podem tapar os ouvidos diante de uma melodia ou de palavras sedutoras, mas não podem escapar ao aroma. Ele é o irmão da respiração, penetra nas pessoas – elas não podem escapar-lhe, caso queiram viver.”*

Como o cheiro pode provocar em nós fortes reações emocionais e nos identificar como integrantes de um grupo social, podemos concluir:

O olfato é realmente poderoso!

Não podemos parar de respirar, portanto, de sentir. Nosso nariz nos traz a vida, o oxigênio que alimenta nosso corpo. Também nos permite relaxar.

Ao praticar esta fisioterapia olfativa, é muito importante o relaxamento e especialmente a concentração, que irão facilitar a identificação de odores.

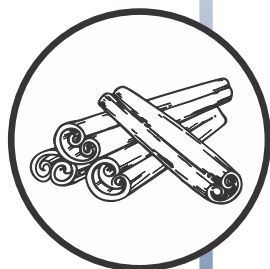
RENATA  
ASHCAR

PERFUME SPECIALIST



APUROLFATO  
experience

# ÓLEOS AROMÁTICOS



## CANELA

Odor bastante rico e muito familiar que faz parte da culinária brasileira. Usada desde a antiguidade como um dos mais importantes ingredientes aromáticos. Na aromaterapia é indicado em resfriados, impotência e estresse.



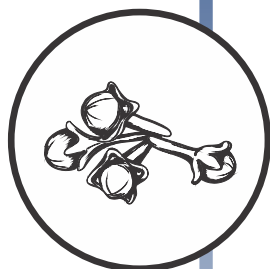
## CAPIM-LIMÃO

Também conhecido como erva-cidreira e capim-santo. Além de ser utilizado na culinária, seu odor traz memórias da infância, como os chás preparados pelas mães, o que o torna bastante familiar. Revigorante, estimulante e acalma o sistema nervoso central.



## CARAMELO

Odor intenso, bastante familiar. Lembra açúcar queimado, maçã do amor, pipoca doce. Estimula o olfato e o paladar.



## CRAVO

Odor intenso e muito familiar que faz parte da culinária brasileira. Para alguns, pode lembrar o cheiro de consultório dentário. Na aromaterapia é indicado para estimular o sistema respiratório e atua como um energético e estimulante.



## LAVANDA

Também conhecida como alfazema, seu odor aromático e canforado faz parte da cultura brasileira. Na aromaterapia atua como estimulante do sistema respiratório, relaxante da mente, calmante das emoções e cansaço.

RENATA  
ASHCAR

PERFUME SPECIALIST



APUROLFATO  
experience

# PREPARAÇÃO & PROCEDIMENTO

**1.** Procure um ambiente calmo e livre de cheiros para que haja mais concentração.

**2.** Destaque as fitas olfativas com as mãos limpas, livre de qualquer cheiro, para que não haja contaminação.

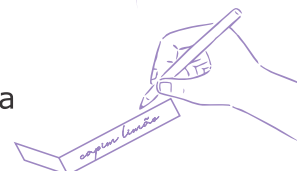
**3.** Abra o frasquinho a ser avaliado, mergulhe a fita no líquido (cerca de 1 cm) e feche rapidamente o frasco, para impedir a evaporação e evitar acidentes.



**4.** Cheire a fita, posicionando-a a 1 ou 2 dedos de distância do nariz. Em seguida, dobre a fita logo abaixo da parte molhada (tomando o cuidado para não tocar nesta parte), para evitar que o produto não fique em contato com a superfície em que a fita será colocada.

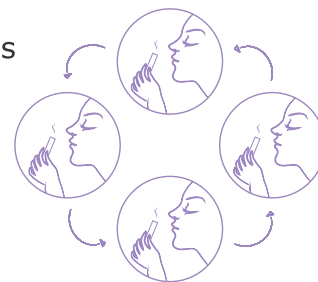


**5.** Escreva o nome do ingrediente na fita para que possa usá-la várias vezes.



**6.** Para começar a estimular o olfato, mesmo que não esteja sentindo nada, concentre-se no cheiro que sua memória olfativa busca. Por exemplo, se for canela, tente lembrar de comidas nas quais você sentia aquele cheiro, como canjica ou arroz doce. Tente estimular e buscar a sensação daquele cheiro (conforto, alegria, tristeza, vontade de chorar).

**7.** Repita a etapa de cheirar por várias vezes e volte a avaliar novamente, de hora em hora, para que possa estimular o olfato ou descobrir as múltiplas facetas do ingrediente.



RENATA  
ASHCAR

PERFUME SPECIALIST



APUROLFATO  
experience

## RECOMENDAÇÕES

### 1. DIA A DIA

Realize esses exercícios ao menos 2 vezes por dia, podendo ser pela manhã e à noite (tempo estimado de 5 minutos):

- Pela manhã "com o estômago vazio", antes do café da manhã.
- A noite, antes ou depois do jantar ou pouco antes de ir para a cama.
- Evite interferências olfativas.

### 2. MONITORAMENTO DE PROTOCOLO

Você terá um guia personalizado no qual poderá registrar algumas informações sobre a evolução do seu treinamento.

- Durante cada exercício, indique no formulário a sua percepção de intensidade de cada essência aromática, podendo descrever algumas das sensações que perceber.
- Abaixo você encontrará 15 formulários, um para cada dia, para preencher. Após esse período, caso ainda não tenha recuperado o seu olfato, você pode imprimir mais formulários e continuar os exercícios.

RENATA  
ASHCAR

PERFUME SPECIALIST

Aqui o exemplo de como voce deve preencher o formulário de avaliação durante o treinamento.

## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO (EXEMPLO)

DIA 1

DATA: 01 / 01 / 2021

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ	1	1	1	1	1
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS	<i>Frustração</i>	<i>Frustração</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Decepção</i>	<i>Tristeza</i>
TARDE	1	1	1	1	2
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS	<i>Decepção</i>	<i>Decepção</i>	<i>Vontade de chorar</i>	<i>Vontade de chorar, porque não sinto cheiro</i>	<i>Alegria</i>
NOITE	1	1	2	2	2
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS	<i>Determinação, vou conseguir.</i>	<i>Insistência</i>	<i>Alegria</i>	<i>Fome</i>	<i>Tristeza</i>

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**  
PERFUME SPECIALIST

Abaixo você encontrará 15 formulários, um para cada dia, para preencher. Após esse período, caso ainda não tenha recuperado o seu olfato, você pode imprimir mais formulários e continuar os exercícios.





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 1

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 2

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 3

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 4

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 5

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 6

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 7

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 8

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST







## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 9

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 10

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 11

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 12

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 13

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 14

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST





## DIÁRIO - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

DIA 15

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	CAPIM-LIMÃO	LAVANDA	CANELA	CRAVO	CARAMELO
MANHÃ					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
TARDE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					
NOITE					
SENSAÇÕES/ SENTIMENTOS					

Escala a ser indicada: 1 - Sem cheiro  
2 - Fraco  
3 - Moderado  
4 - Forte  
5 - Muito forte

**RENATA  
ASHCAR**

PERFUME SPECIALIST

