

<http://dx.doi.org/10.48105/sepe2021.006>
**EFEITO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA GRAVIDEZ, TRABALHO DE PARTO E
PUERPÉRIO**

**¹Taynah Panciera D'avila; ²Bianca Hermes de Oliveira; ³Sheila Spohr Nedel;
⁴Jane Beatriz Limberger.**

RESUMO

Objetivo: analisar a eficácia dos óleos essenciais durante a gravidez, trabalho de parto e puerpério a partir de uma revisão de literatura. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa bibliográfica em que foram utilizadas bases de dados online. Os descritores utilizados foram “*pregnancy*”, “*aromatherapy*”, “*labor*”, “*essentials oils*”, “*birth*” e “*postpartum period*”. Foram selecionados artigos em inglês e português, independente do ano de publicação. Resultados: Foram selecionados 16 artigos que se encaixaram nos critérios de inclusão. O óleo de *Citrus lemon* foi mais eficaz comparado com o de *Mentha piperita* para alívio de náuseas durante a gravidez, já durante o trabalho de parto, encontrou-se uma ampla gama de óleos essenciais que podem auxiliar as mulheres neste período. Nas puérperas os óleos de *Lavandula angustifolia* e *Rosa damascena* auxiliaram a reduzir a dor, fadiga, depressão, ansiedade e outros fatores. Conclusão: o uso dos óleos essenciais se mostrou eficaz na maioria dos estudos analisados.

Palavras-chave: Aromaterapia; Gestação; Nascimento; Pós-Parto.

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional, em especial no primeiro trimestre, é comum a mulher apresentar sintomas como náusea, estresse, ansiedade e em alguns casos, até mesmo um quadro de depressão (JOULAEERAD *et al.*, 2018, DE MENDOZA *et al.*, 2016). Já durante as fases do parto a mulher tende a sentir dor devido a dilatação do colo do útero, essa dor pode ser intensificada pela ansiedade juntamente ao estresse emocional que pode ocorrer no momento do parto, devido ao fato da mãe estar prestes a conhecer seu filho (ANGELO *et al.*, 2016).

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade Franciscana, taynah.panciera@ufn.edu.br

²Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade Franciscana, bianca.oliveira@ufn.edu.br.

³Orientador, Docente do curso de Fisioterapia, Universidade Franciscana, sheila.nedel@ufn.edu.br.

⁴Orientador, Docente do curso de Farmácia, Universidade Franciscana, janebeatriz@ufn.edu.br.



O puerpério pode ser acompanhado de ansiedade e depressão, principalmente se a mulher teve uma gestação difícil ou se já apresentava estas dificuldades antes da gestação. Além destes fatores, a falta de uma rede de apoio e uma dificuldade no ajuste das relações com o companheiro, são importantes fatores preditores para a mulher desenvolver ansiedade e depressão pós-parto (RADOS; TADINAC; HERMAN, 2018).

Conforme Joulaeerad *et al.*, (2018) muitas gestantes optam por não utilizar medicamentos durante a gestação por terem medo dos possíveis efeitos teratogênicos que podem afetar o seu bebê. Dessa forma, é crescente o número de gestantes que opta por utilizar a aromaterapia para minimizar os sintomas desconfortáveis durante a gestação, assim como durante e após o parto. Estudos sugerem que, assim como os medicamentos, a aromaterapia pode ter efeitos semelhantes no sistema nervoso, o que pode ser uma das explicações para seus efeitos positivos (KIANPOUR *et al.*, 2018).

A aromaterapia é uma prática integrativa que utiliza os óleos essenciais extraídos de vegetais para o alívio da dor, ansiedade, depressão, insônia e para promover relaxamento, além de atuar diretamente no sistema respiratório, circulatório e no sistema nervoso central (ANGELO *et al.*, 2016, YAZDKHASTI; AREZOO, 2016, HAN *et al.*, 2018). Os óleos essenciais podem ser administrados através da pele, inalação, compressas e por via oral (YAZDKHASTI; AREZOO, 2016).

Com base nesses dados, o presente estudo tem como objetivo analisar a eficácia dos óleos essenciais durante a gestação, trabalho de parto e no puerpério a partir de uma revisão de literatura.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica em que foram utilizadas as bases de dados *online* LILACS, SciELO, PubMed, MEDLINE e Science Direct. Assim, inicialmente foi realizada uma busca sobre a produção do conhecimento referente aos efeitos da aromaterapia durante a gestação, parto e puerpério. Na busca inicial foram



considerados os títulos e os resumos dos artigos de interesse, utilizando-se como palavras chave “*pregnancy*”, “*aromatherapy*”, “*labor*”, “*essentials oils*”, “*birth*”, “*postpartum period*” e “*puerperium*”.

Não foi estipulado ano para a inclusão dos artigos. A partir dos artigos selecionados, foi estruturado um roteiro em que foram destacados os principais temas abordados nos estudos: Ansiedade, depressão, estresse, humor, náusea, vômito, dor, sono, duração e indução de parto.

Os critérios de inclusão foram: artigos online e disponíveis na íntegra, publicados na língua portuguesa e inglesa e que abordassem o tema aromaterapia relacionado com a gestação, parto e puerpério.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na busca nas bases de dados, foram selecionados 34 artigos, mas somente 16 se encaixavam nos critérios de inclusão. A Tabela 1 demonstra a síntese dos artigos selecionados, expondo o título, autor, ano, óleo essencial utilizado e o objetivo do estudo.

Tabela 1 - Artigos que compõem a revisão de literatura

Título	Autor	Ano	Óleo essencial	Objetivo
Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: a single-blind, randomized, placebo-controlled trial.	JOULAEERAD; <i>et al.</i>	2018	<i>Mentha piperita</i> (Hortelã-pimenta)	Mulheres grávidas com queixa de vômitos
The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women.	YAZDKHASTI; PIRAK	2016	<i>Lavandula angustifolia</i> (Lavanda)	Gravidade da dor e duração do parto em mulheres primíparas

Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial.	TANVISUT.; TRAIRISILP; TONGSONG	2018	<i>Lavandula angustifolia</i> (Lavanda), <i>Pelargonium roseum</i> (gerânio rosa), <i>Citrus aurantium</i> (Laranja) e <i>Jasminum officinalis</i> (jasmim)	Reduzir a dor durante o parto
Aromatherapy With Citrus Aurantium Oil and Anxiety During the First Stage of Labor.	NAMAZI; <i>et al.</i>	2014	<i>Citrus aurantium</i> (Laranja)	Ansiedade durante o primeiro estágio do parto
The effect of massage therapy using Frangipani aromatherapy oil to reduce the childbirth pain intensity.	SRIASIH; <i>et al.</i>	2019	<i>Plumeria rubra</i> (Frangipani)	Reduzir a intensidade da dor no trabalho de parto
Effect of mint aroma on nausea, vomiting and anxiety in pregnant women.	AMZAJERDI; <i>et al.</i> ,	2019	<i>Mentha piperita</i> (Menta)	Náusea, vômito e ansiedade em mulheres grávidas
The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial.	AVARI KIA; <i>et al.</i>	2014	<i>Citrus lemon</i> (Limão)	Mulheres grávidas que apresentam náusea
Complementary therapy and alternative medicine: effects on induction of labour and pregnancy outcome in low risk post-dates women.	KOH; <i>et al.</i>	2019	<i>Lavandula angustifolia</i> (Lavanda), <i>Jasminum grandiflorum</i> (jasmim) e <i>Salvia sclarea</i> (sálvia)	Efeitos na indução do parto

Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period.	KIANPOUR; <i>et al.</i>	2016	<i>Lavandula angustifolia</i> (Lavanda)	Puérperas
Effect of Lavender Oil Aroma in the Early Hours of Postpartum Period on Maternal Pains, Fatigue, and Mood: A Randomized Clinical Trial.	VAZIRI; <i>et al.</i>	2017	<i>Lavandula angustifolia</i> (Lavanda)	Puérperas
The Effects of Inhalation Aromatherapy with Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High-risk Women Referred to Selected Health Centers of Yazd, Iran in 2015.	KIANPOUR; <i>et al.</i>	2018	<i>Lavandula angustifolia</i> (Lavanda) e <i>Rosa damascena</i> (Rosa)	Alterações de humor em puérperas
Physical and Psychologic Effects of Aromatherapy Inhalation on Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial.	IGARASHI	2013	<i>Lavandula angustifolia</i> (Lavanda), <i>Citrus aurantium</i> (Laranja) e <i>Citrus aurantium L. ssp. bergamia</i> (Bergamota)	Avaliar humor em gestantes
Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep in Postpartum Women.	AFSHAR; <i>et al.</i>	2015	<i>Lavandula angustifolia</i> (Lavanda)	Puérperas com distúrbio do sono
The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial.	SAFAJOU; <i>et al.</i>	2020	<i>Citrus lemon</i> (Limão) e <i>Mentha piperita</i> (Hortelã-pimenta)	Náusea e vômito na gestação

The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial.	YAVARI KIA; <i>et al.</i>	2014	<i>Citrus lemon</i> (Limão)	Náusea e vômito em gestantes
Study of the effect of mint oil on nausea and vomiting during pregnancy.	PASHA; <i>et al.</i>	2012	<i>Mentha piperita</i> (menta)	Gestantes com sintomas de náusea e vômito

Para analisar o uso da aromaterapia nos sintomas de náusea e vômitos nas gestantes, Joulaeerad *et al.* (2018), Avari Kia *et al.* (2014), Amzajerdi *et al.* (2019) e Sfajou *et al.* (2020) fizeram estudos utilizando respectivamente 56, 100, 66 e 90 mulheres que apresentaram esses sintomas na gestação, foram utilizados os óleos essenciais de *Mentha piperita* e *Citrus lemon*. Os quatro estudos administraram os óleos por meio da inalação, somente diferenciando o tempo. Como resultado, o óleo de *M. piperita* e de *C. lemon* foram úteis para diminuir os sintomas de náusea e vômito nas gestantes, já no estudo de Joulaeerad *et al.* (2018) o óleo de *M. piperita* não demonstrou diferenças significativas entre a inalação do óleo e o placebo.

O óleo de *M. piperita* também foi utilizado para náusea e vômito no estudo de Pasha *et al.* (2012), onde 60 gestantes foram separadas em grupo óleo essencial e grupo controle. O grupo de mulheres que utilizou o óleo essencial demonstrou uma diminuição dos sintomas, porém não houve diferenças significativas comparado ao grupo controle. Assim como em alguns estudos anteriores, Yavaria Kia *et al.* (2014) utilizaram o óleo essencial de *C. lemon* em 100 gestantes com náusea e vômito, divididas em grupo placebo e grupo aromaterapia. Os resultados da intervenção demonstraram diminuição da náusea e vômito, assim como nos estudos já mencionados anteriormente.



Uma revisão sistemática analisou os efeitos da medicina alternativa para náuseas e vômitos, incluindo os óleos essenciais de *Zingiber officinale roscoe*, *M. piperita*, *C. lemon* e *Elettaria cardamomum*. A aromaterapia com *Z. officinale roscoe* se apresentou eficaz para alívio de náuseas e vômitos, porém ele possui alguns possíveis efeitos colaterais, como diarreia e azia. O óleo de *M. piperita* não causou resultados positivos na redução dos sintomas, já o *C. lemon* e o *E. cardamomum* causaram uma melhora nas náuseas e vômitos (OZGOLIE; NAZ, 2018).

Igarashi (2013) realizou um estudo com 13 gestantes que estavam na 28^o semana, divididas em grupo aromaterapia e grupo controle. Foi avaliado o humor, tensão e ansiedade, depressão, raiva, fadiga, confusão e a frequência cardíaca foi utilizada para avaliar o sistema nervoso autônomo. As gestantes poderiam escolher entre o óleo de *Lavandula angustifolia*, *Citrus aurantium* e *Citrus aurantium L. ssp. bergamia* que seriam aplicados de forma inalatória. Após a intervenção, o grupo aromaterapia apresentou melhoras significativas em relação à tensão, ansiedade, raiva e promoveu um aumento da atividade parassimpática.

Namazi *et al.* (2014), Sriasih *et al.* (2019), Yazdkhasti e Pirak (2016), Koh *et al.* (2019) e Tanvisut, Trairisilp e Tongsong (2018) realizaram estudos sobre o efeito da aromaterapia na redução da dor durante o trabalho de parto. Sriasih *et al.* (2019), Yazdkhasti e Arezoo (2016) e Tanvisut, Trairisilp e Tongsong (2018) usaram óleos de *Plumeria rubra*, *L. angustifolia* e *L. angustifolia*, *Jasminum officinalis*, *Pelargonium roseum* e *C. aurantium* respectivamente. No primeiro estudo participaram 70 parturientes, no segundo foram 120 e no último 104. Todos os óleos obtiveram resultados positivos para a redução da intensidade da dor durante o trabalho de parto.

Para avaliar o efeito da aromaterapia na indução do parto, foi feito um estudo com 1044 gestantes utilizando o óleo de *L. angustifolia*, *Jasminum grandiflorum* e *Salvia sclarea* por meio de massagem nos pés, ombros ou mãos para ajudar no processo indução do parto. O estudo não obteve resultados positivos em relação aos efeitos dos óleos na indução do parto (KOH *et al.*, 2019).



Namazi *et al.* (2014) realizou um ensaio clínico randomizado com 126 grávidas primíparas e utilizou o óleo de *C. aurantium* para reduzir a ansiedade durante as dilatações. Foi concluído que o óleo ajuda a diminuir o nível de ansiedade durante o parto.

Três revisões de literatura focaram seus estudos em aromaterapia para redução de sintomas para as mulheres grávidas. Dois relataram a melhora da dor na hora do parto com uso de óleo de *L. angustifolia* e dois relataram alívio da ansiedade durante o trabalho de parto (TABATABAEICHEHR; MORTAZAVI, 2020, PAVIANI; TRIGUEIRO; GESSNER, 2019, GHIASI; BAGHERI; HASELI, 2019).

Vaziri *et al.* (2017), Kianpour *et al.* (2018) e Kianpour *et al.* (2016) realizaram estudos com puérperas utilizando óleo de *L. angustifolia*, no estudo de Kianpour *et al.* (2018) foi utilizado também o óleo de *Rosa damascena*. Foram utilizadas respectivamente 56, 99 e 140 puérperas para os estudos. Os óleos se mostraram eficazes em todos os estudos, reduzindo o nível de dor, fadiga, depressão, angústia, estresse, ansiedade e humor das puérperas.

Afshar *et al.* (2015) realizou um estudo com 158 puérperas com distúrbios do sono, 79 fizeram inalação do óleo essencial de *L. angustifolia* de noite antes de dormir por 4 dias consecutivos na semana durante 8 semanas. O grupo controle com 79 participantes teve a mesma intervenção, porém fizeram uso de placebo. Somente após 8 semanas de intervenção a técnica de aromaterapia se mostrou eficaz na melhora da qualidade do sono das mulheres puérperas.

4. CONCLUSÃO

Com base nos artigos analisados, notou-se que o óleo de *L. angustifolia* esteve presente em mais da metade dos estudos e que a aromaterapia se mostrou eficaz em diversos aspectos para as gestantes, parturientes e puérperas. Treze artigos demonstraram que há efeitos positivos da aromaterapia para náusea e vômito na gravidez; dor e ansiedade no trabalho de parto e combinações de sentimentos presentes no puerpério. Entretanto, três estudos relataram que não houveram



resultados significativos com o uso de óleos essenciais, o que sugere que mais estudos devem ser feitos a respeito da aromaterapia para gestantes, parturientes e puérperas.



REFERÊNCIAS

AFSHAR, M. K. *et al.* Lavender fragrance essential oil and the quality of sleep in postpartum women. **Iranian Red Crescent medical journal**, 2015.

AMZAJERDI, A. *et al.* Effect of mint aroma on nausea, vomiting and anxiety in pregnant women. **Journal of family medicine and primary care**, 2019.

ANGELO, P. H. M. *et al.* Recursos não farmacológicos: atuação da fisioterapia no trabalho de parto, uma revisão sistemática. **Fisioterapia Brasil**, 2016.

AVARI KIA, P. *et al.* The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. **Iranian Red Crescent Medical Journal**, 2014.

DE MENDOZA, V. *et al.* Association of Complementary and Alternative Therapies With Mental Health Outcomes in Pregnant Women Living in a Post disaster Recovery Environment. **Journal of holistic nursing: official journal of the American Holistic Nurses' Association**, 2016.

GHIASI, A.; BAGHERI, L.; HASELI, A. A. Systematic Review on the Anxiolytic Effect of Aromatherapy during the First Stage of Labor. **Journal of caring sciences**, 2019.

HAN, C. *et al.* Beneficial effect of compound essential oil inhalation on central fatigue. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, 2018.

IGARASHI, T. Physical and Psychologic Effects of Aromatherapy Inhalation on Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. **Journal of alternative and complementary medicine**, 2013.

JOULAEERAD, N. *et al.* Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial. **Journal of Reproduction & Infertility**, 2018.

KIANPOUR, M. *et al.* Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. **Iranian journal of nursing and midwifery research**, 2016.

KIANPOUR, M. *et al.* The Effects of Inhalation Aromatherapy with Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High-risk Women Referred to Selected Health Centers of Yazd, Iran in 2015. **Iranian journal of nursing and midwifery research**, 2018.



KOH, L. M. *et al.* Complementary therapy and alternative medicine: effects on induction of labour and pregnancy outcome in low risk post-dates women. **Heliyon**, 2019.
MENDS, D. S. *et al.* Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health NPEPS**, 2019.

NAMAZI, M. *et al.* Aromatherapy With Citrus Aurantium Oil and Anxiety During the First Stage of Labor. **Iranian Red Crescent Medical Journal**, 2014.

OZGOLI, G. NAZ, M. S. G. Effects of Complementary Medicine on Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Systematic Review. **International journal of preventive medicine**, 2018.

PASHA, H. *et al.* Study of the effect of mint oil on nausea and vomiting during pregnancy. **Iranian Red Crescent Medical Journal**, 2012.

PAVIANI, B. A.; TRIGUEIRO, T. H.; GESSNER, R. O uso de óleos essenciais no trabalho de parto e parto: revisão de escopo. **Revista Mineira de Enfermagem**, 2019.

RADOS, S. N.; TADINAC, M.; HERMAN, R. Anxiety during pregnancy and postpartum: course, predictors and comorbidity with postpartum depression. **Acta Clin Croat**, 2018.

SAFAJOU, F. *et al.* The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial. **Iranian journal of nursing and midwifery research**, 2020.

SRIASIH, N. G. K. *et al.* The effect of massage therapy using Frangipani aromatherapy oil to reduce the childbirth pain intensity. **International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork**, 2019.

TABATABAEICHEHR M., Mortazavi H. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. **Ethiopian Journal of Health Sciences**, 2020.

TANVISUT, R.; TRAIRISILP, K; TONGSONG, T. Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial. **Archives of gynecology and obstetrics**, 2018.



VAZIRI, F. *et al.* Effect of Lavender Oil Aroma in the Early Hours of Postpartum Period on Maternal Pains, Fatigue, and Mood: A Randomized Clinical Trial. **International journal of preventive medicine**, 2017.

YAVARI KIA, P. *et al.* The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial. **Iranian red crescent medical journal**, 2014.

YAZDKHASTI, M.; PIRAK, A. The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, 2016.