



# USO DA AROMATERAPIA EM MULHERES NO TRABALHO DE PARTO

---

Maternidade Escola da Universidade Federal do Rio de Janeiro

**Penélope Saldanha Marinho**

**Geiza Martins Barros**

**Roberta Soares de Lima**

## **1. DEFINIÇÃO**

É o uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais - os óleos essenciais (OE) - a fim de promover ou melhorar a saúde e o bem-estar, através do equilíbrio e harmonia do organismo, de mulheres em trabalho de parto (Ver protocolo da assistência no trabalho de parto).

A aromaterapia está inclusa nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), constando na Portaria nº 702, de março de 2018 e, é uma prática terapêutica secular.

## **2. FINALIDADE**

Auxiliar, de forma complementar, a reestabelecer um equilíbrio próprio, nas dimensões física e/ou emocional da mulher em trabalho de parto, que opte por este cuidado.

## **3. JUSTIFICATIVA**

É de extrema relevância que a equipe de saúde tenha uma visão holística de cada parturiente, promovendo conforto e bem-estar através da aromaterapia como tecnologia não invasiva no trabalho de parto.

A aromaterapia utiliza os princípios ativos dos óleos essenciais, estimulando a produção de substâncias relaxantes, estimulantes e sedativos, reduzindo a sensação de dor e ansiedade no processo do parto.

O uso dos OE é uma ferramenta importante e com comprovação científica, proporcionando o equilíbrio físico e emocional na parturição.

#### **4. ABRANGÊNCIA**

O protocolo para o uso da aromaterapia em mulheres em trabalho de parto deverá ser aplicado a todas as mulheres que desejarem a terapêutica mediante discussão com os profissionais que a estejam acompanhando.

#### **5. INTERVENÇÃO**

##### **Anamnese Integrativa**

Avaliação clínica integral (sensações subjetivas, humor, desejos, alterações fisiológicas) da mulher grávida, na busca pela singularidade, para que seja traçada a terapêutica.

##### **Uso do OE**

Os profissionais que acompanham a mulher em trabalho de parto discutirão com ela acerca do OE. Nos casos em que mulher decida pela terapêutica, realizarão a anamnese integrativa, de forma interprofissional a fim de identificarem o OE mais adequado às necessidades da mulher e a via de aplicabilidade.

##### **Óleo essencial e indicações**

De maneira geral, os óleos obtidos da raiz da planta beneficiarão o Sistema Neurossensorial (SNS), enquanto os da folha terão ação no Sistema Rítmico (SR) e as flores/frutos no Sistema Metabólico Motor (SMM).

## **Óleos de flor e folha: Lavanda (*Lavandula angustifolia*) e Gerânio (*Pelargonium graveolens*)**

É o OE de lavanda o mais utilizado no alívio da dor durante o trabalho de parto e na diminuição da ansiedade. Apresenta na sua composição o linalol e o acetato de linalila- parecem favorecer a ação dos hormônios femininos presentes no trabalho de parto e parto, através da supressão do neocórtex e ação do “cérebro primitivo”, ou seja, o OE de lavanda favorece concentração e tranquilidade à mulher. O OE de lavanda também possui efeito antidepressivo, analgésico, antiviral, citofilático, descongestionante, desodorante, emenagogo, hipotensivo, nervinho (movimento involuntário das pálpebras) e sedativo.

O gerânio é o grande propiciador de equilíbrio dos óleos essenciais, por ser um estimulante do córtex suprarrenal, além de ajudar a regular os hormônios e os humores. Suas propriedades terapêuticas são: antidepressivo, antisséptico, adstringente, cicatrizante, desodorante, diurético, hemostático, tônico e vulnerário.

Outros óleos essenciais eficazes para diminuir a ansiedade e aumentar a sensação de bem-estar, com toxicidade baixa são: Ilangue-ilangue (*Cananga odorata*), laranja (*Citrus sinensis*).

## **Os óleos de flores e frutos: Ilangue-ilangue (*Cananga odorata*), laranja-doce (*Citrus sinensis*)**

Os óleos de flores e frutos têm influência na cabeça. As suas propriedades terapêuticas são: equilibrantes do sistema nervoso, antiespasmódico e relaxante.

O ilangue-ilangue “flor das flores” é muito usado na indústria de perfume. Um dos seus usos mais importantes na aromaterapia é para combater a hipertensão, mas também trata emoções como ansiedade, raiva, choque e medo. Possui propriedades terapêuticas: antidepressivo, antisséptico, afrodisíaco, hipotensivo e sedativo.

A laranja-doce é conhecida como “óleo sorridente”. Ele é estimulante e animador. Ajuda a estimular e revigorar as energias sutis estagnadas. Possui ações: antidepressivo, anti-inflamatório, antisséptico, antiespasmódico, carminativo, digestivo, sedativo, estomáquico.

## **Redução da dor**

Alguns OEs indicados para auxiliar na redução da dor e que podem ser usados via inalação ou diluídos a 1% em óleo carreador, dentre eles, lavanda e llangue-ilangue.

**OBSERVAÇÃO:** não utilizar os OE em concentrações superiores a 1% na gravidez.

## **Modo de diluição do óleo essencial**

Existem várias vias para a aplicabilidade do OE, como massagens, inalações, banhos e compressas. Aqui, vamos nos deter a duas, a massagem aromática e difusores aromáticos elétricos.

### **Diluição para massagem aromática**

Equivalência para diluição: 30 ml de óleo vegetal para 1 gota de óleo essencial. A lavanda apesar de ser considerada um óleo “emenagogo” poderá ser utilizada em diluição bastante reduzida (30 ml de óleo vegetal para 1 gota de óleo essencial) após o quinto mês de gravidez. A indicação é feita para pessoas que não tenham um histórico de abortos.

**Diluição para inalação:** 6 gotas de OE em difusor de ambiente. Os demais cuidados variam de acordo com o tipo de difusor utilizado.

## **Óleos carreadores**

Os óleos carreadores são aqueles nos quais os óleos essenciais são diluídos antes da massagem e, são todos de origem vegetal. A maioria deles é extraído de nozes e sementes. Existem diversos óleos carreadores que podem ser selecionados de acordo com as condições da pele. Aqui vamos citar dois destes: o óleo de coco e óleo de amêndoa doce.

O óleo de côco é usado para fazer cremes de pele e para adicionar brilho e lustro ao cabelo opaco. Pode ser usado como um óleo de massagem bem leve e de rápida absorção.

O óleo de amêndoa doce é rico em minerais, vitaminas e proteínas. É provavelmente o melhor óleo carreador para massagens com múltiplas finalidades.

### **Diretrizes de segurança**

Os óleos essenciais ricos em cânfora como Alecrim QT 1 (*rosmarinus officinalis* var. *canforiferum*), Cânfora (*cinnamomum camphora*) e Lavanda Spike (*lavandula latifolia*) devem ser evitados. Evitar também óleos ricos em componentes semelhantes ao estrógeno como é o caso do esclareol na Sálvia esclaréia (*salvia sclarea*), e o anetol presente nos OEs de Erva-doce (*pimpinella anisum*), Funcho-doce (*foeniculum vulgare*) e Anis estrelado (*Illicium verum*).

Alguns óleos têm a propriedade emenagoga sendo contraindicados na gravidez. No entanto, a lavanda pode ser usada numa diluição baixa depois dos primeiros cinco meses. Durante a gravidez usar apenas metade da quantidade habitual de óleo essenciais- por exemplo, 1 a ½ por cento em massagens e 3 ou 4 gotas num banho. Faz-se importante avaliar alguns critérios de informações do produto: nome em latim, frasco em vidro (cor âmbar), hermeticamente fechado e lacrado, registro (CNPJ), lote, prazo de validade, quantidade especificada.

### **Precauções**

- a) A aromaterapia pode ser útil durante a gravidez, mas apenas sob orientação de profissional qualificado.
- b) Mantenha os óleos longe dos olhos.
- c) Não aplique óleos essenciais puro, diretamente na pele, pois podem causar reações, exceto a lavanda e tea tree.
- d) É aconselhável fazer um teste de sensibilidade.
- e) Os óleos essenciais são solventes e infláveis, portanto, mantenham longe do fogo, plástico e madeira.

- f) Não fazer uso de óleo essencial oralmente, somente sob orientação médica.
- g) Se estiver tomando remédios homeopáticos consultar o médico antes de usá-los.
- h) No caso de hipertensão evitar os óleos de alecrim, sálvia e tomilho.
- i) No caso de hipotensão evitar os óleos de manjerona e ilangue-ilangue.
- j) No caso de epilepsia evitar os óleos de erva-doce, alecrim e sálvia.
- k) Não substituir a medicação por óleos essenciais sem um acompanhamento médico.
- l) Não utilizar os OE em concentrações superiores a 1% na gravidez.

## 6. REFERÊNCIAS

1. Araldi M. Aromas que curam. E-Book. Disponível em: <http://www.aromasquecuram.com.br>. Acesso em: 20 abr 2021.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde. Brasília. 2018. 180p.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702\\_22\\_03\\_2018.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html)
4. Brasil. FIOCRUZ. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais.2020. Disponível em: <file:///C:/Users/55219/Downloads/Recomendacoes%20da%20FIOCRUZ%202020%20p%20cuidados%20da%20COVID%20c%20aromaterapia.pdf>
5. Costa AF. Óleos essenciais na gestação, parto e pós-parto. INSTITUTO BRASILEIRO DE AROMATOLOGIA / LASZLO – COPYRIGHT © – [www.ibraromatologia.com.br](http://www.ibraromatologia.com.br)  
Silva SCSB, Medina ET, Oliveira TB, Valverde SS. A aplicação da aromaterapia como método de alívio da dor em gestantes: uma revisão integrativa. Vittalle- Revista de Ciências da Saúde.v.31, n.1 (2019) 61-73.

6. Festy D. [Tradução: Mayra Corrêa e Castro]. Aromaterapia para grávidas. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2019.
  
7. Farrer-Halls Gill. A bíblia da aromaterapia.: o guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais. São Paulo: Pensamento, 2015.