



Assistência à gestante na atenção primária de saúde através da aromaterapia: relato de experiência refletindo sobre a sistematização da assistência de enfermagem

Assistance to pregnant women in primary health care through aromatherapy: experience report reflecting on the systematization of nursing care

Asistencia a la gestante en la atención primaria de salud a través de la aromaterapia: relato de experiencia reflexionando sobre la sistematización de la asistencia de enfermería

Gilson Matheus Menezes dos Santos

Bacharel em Enfermagem

Instituição: Centro Universitário Multiversa do Jaguaribe

E-mail: ggmatheus9@gmail.com

Amália Gonçalves Arruda

Mestre em Saúde Coletiva

Instituição: Centro Universitário Multiversa do Jaguaribe

E-mail: amaliagoncalves@fvj.br

RESUMO

A aromaterapia é uma das práticas integrativas e complementares (PICs) ofertadas pelo SUS que se baseia no uso dos óleos essenciais. A assistência de enfermagem tem apresentado desafios para proporcionar assistência de forma integral à saúde da gestante sendo as PICs uma forma de complementar o serviço ofertado, respeitando a individualidade de cada pessoa. Trata-se de um estudo autobiográfico com abordagem qualitativa com objetivo de demonstrar a aplicabilidade da aromaterapia à gestante através da sistematização da assistência de enfermagem dentro da atenção primária de saúde. Os resultados foram apresentados em três categorias temáticas: Aromaterapia na minha história: experiência positiva, encantamento, conhecimento, profissionalismo; Aplicabilidade da aromaterapia no período gestacional na atenção básica: relatando experiências positivas; Possibilidades de desenvolvimento da Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) voltada para gestantes com a Aromaterapia. Verificou-se que a aplicabilidade de utilização de óleos essenciais nos cuidados em gestantes da atenção primária de saúde é possível e segura principalmente quando aplicado dentro da sistematização da assistência de enfermagem. Conclui-se que embora haja vasta literatura sobre a utilização de óleos essenciais e aromaterapia, além de legislação específica para o enfermeiro atuar, ainda há muitos questionamentos e dúvidas entre os profissionais sendo necessário mais estudos que comprovem a sua eficiência e segurança.



PALAVRAS-CHAVE

aromaterapia, terapias complementares, sistematização da assistência de enfermagem, cuidado pré-natal.

ABSTRACT

Aromatherapy is one of the integrative and complementary practices (ICPs) offered by the Brazilian Unified Health System (SUS), based on the use of essential oils. Nursing care faces challenges in providing comprehensive care to pregnant women's health, and ICPs serve as a way to complement the services offered, respecting each individual's uniqueness. This is an autobiographical study with a qualitative approach, aiming to demonstrate the applicability of aromatherapy for pregnant women through the systematization of nursing care within primary health care. The results were presented in three thematic categories: Aromatherapy in my story: positive experience, enchantment, knowledge, professionalism; Applicability of aromatherapy during the gestational period in primary care: reporting positive experiences; Possibilities for developing the Systematization of Nursing Care (SNC) focused on pregnant women with aromatherapy. It was verified that the use of essential oils in the care of pregnant women in primary health care is feasible and safe, especially when applied within the systematization of nursing care. It is concluded that, despite extensive literature on the use of essential oils and aromatherapy, as well as specific legislation for nurses to practice, there are still many questions and doubts among professionals, necessitating further studies to confirm its efficacy and safety.

KEYWORDS

aromatherapy, complementary therapies, systematization of nursing care, prenatal care.

RESUMEN

La aromaterapia es una de las prácticas integrativas y complementarias (PICs) ofrecidas por el Sistema Único de Salud (SUS) de Brasil, basada en el uso de aceites esenciales. La asistencia de enfermería enfrenta desafíos para proporcionar una atención integral a la salud de las gestantes, siendo las PICs una forma de complementar los servicios ofrecidos, respetando la individualidad de cada persona. Se trata de un estudio autobiográfico con un enfoque cualitativo, que tiene como objetivo demostrar la aplicabilidad de la aromaterapia en gestantes a través de la sistematización de la asistencia de enfermería dentro de la atención primaria de salud. Los resultados se presentaron en tres categorías temáticas: Aromaterapia en mi historia: experiencia positiva, encanto, conocimiento, profesionalismo; Aplicabilidad de la aromaterapia en el período gestacional en la atención primaria: relatando experiencias positivas; Posibilidades de desarrollo de la Sistematización de la Asistencia de Enfermería (SAE) enfocada en gestantes con la aromaterapia. Se verificó que la aplicación de aceites esenciales en el cuidado de gestantes en la atención primaria de salud es factible y segura, especialmente cuando se aplica dentro de la sistematización de la asistencia de enfermería. Se concluye que, a pesar de la



extensa literatura sobre el uso de aceites esenciales y la aromaterapia, así como de la legislación específica para que los enfermeros actúen, aún existen muchas preguntas y dudas entre los profesionales, siendo necesarios más estudios que confirmen su eficacia y seguridad.

PALABRAS CLAVE

aromaterapia, terapias complementarias, sistematización de la asistencia de enfermería, cuidado prenatal.

1 INTRODUÇÃO

Os óleos essenciais são a extração de inúmeros compostos químicos das mais diversas partes das plantas as quais se caracterizam com potencial terapêutico. Tais moléculas executam funções abrangentes em nosso organismo, diferenciando-se das essências que são compostos químicos sintéticos produzidos em laboratórios que agem de forma limitada em nosso corpo. A ação dos óleos essenciais em nosso organismo pode variar de acordo com as necessidades encontradas fisiologicamente e a via de administração, mas de forma geral a via aromática age diretamente nos receptores olfativos, obtendo resposta do sistema límbico desencadeando em respostas psicoemocionais e físicas (Gnatta et al., 2016; Torres, 2023).

Apesar de pouco disseminado, Florence Nightingale já utilizava os óleos essenciais, aplicando óleo essencial de lavanda nos soldados na guerra de Crimeia em 1853, para que eles pudessem manter-se calmos e relaxados e possibilitasse o organismo a se recuperar de seus ferimentos (Gnatta *et al.*, 2016).

O termo aromaterapia surgiu em 1927, após o químico francês René Gattefossé sofrer um acidente laboral, ocasionando-lhe queimaduras. René, a fim de aliviar a dor ocasionada, submergiu seu braço em óleo essencial de lavanda, o confundindo com água, possibilitando o ponto de partida inicial para as pesquisas sobre os benefícios, além do aromático, que os óleos essenciais poderiam ofertar (Brito *et al.*, 2013).

Mesmo com a utilização dos óleos essenciais por Florence, somente a Marguerite Maury foi reconhecida como a primeira enfermeira aromaterapeuta moderna após os estudos na França em 1930. Com seus estudos, iniciou a sua atuação associando os



cuidados de enfermagem com os princípios holísticos, resultando na prescrição de sua terapêutica individual (Gnatta *et al.*, 2016).

Associar as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na assistência de enfermagem na Atenção Primária de Saúde (APS) é promover saúde e cuidar visando o biopsicossocial, promovendo um ambiente de bem-estar e relaxamento, reduzindo sintomas do estresse, raiva e ansiedade enfrentados em conjunto com as patologias. Ao centralizar os cuidados à gestante através das PICs na atenção básica pode-se obter respostas positivas no alívio de algias, mal-

estar e problemas psicoemocionais em geral, promovendo saúde (Rodrigues *et al.*, 2018). Mediante o modelo de assistência de enfermagem oferecido às mulheres no período perinatal, faz-se necessário inovar as abordagens de cuidados integrais à saúde, viabilizando a homeostase do biopsicossocial da cliente, possibilitando maior autonomia, reduzindo a necessidade de inserção de métodos farmacológicos convencionais, colaborando para a utilização dos mesmos, no momento certo e necessário, ofertando uma segunda abordagem terapêutica, aproveitando as possibilidades de cuidados através das PICS, viáveis de execução pela classe da enfermagem, embasada na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e da Resolução COFEN nº500/2015, órgãos estes que legalizam a execução de tais técnicas pela classe, ofertando um cuidado integralizado na APS (COREN- CE, 2020; Silva *et al.*, 2019).

Desenvolver um olhar humanizado é crucial durante a gestação, oferecendo conforto e autonomia à mulher, reforçando sua segurança e promovendo saúde, possibilitando a participação ativa dela em todas as etapas, do pré-natal ao parto, disponibilizando o máximo de informação quando necessário (Pontes *et al.*, 2022).

Através da aromaterapia pode-se proporcionar um vínculo íntimo com a gestante em sua fase mais delicada, possibilitando conforto e confiança, demonstrando que sua opinião e escolhas são extremamente importantes durante seus cuidados, fornecendo opções menos invasivas, que requerem menos recursos tecnológicos e que ampliam a sensação de bem-estar, promovendo uma gestação saudável e humanizada e diferenciando o serviço de enfermagem ofertado (Silva *et al.*, 2019; Prata *et al.*, 2022; Fernandes *et al.*, 2021).



Em 08 de julho de 2020, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) divulgou parecer técnico nº 34/2020 através da Câmara Técnica de Legislação e Normas (CTLN) na qual apresenta a legalidade da prescrição de óleos essenciais em sua vasta gama de possibilidades de uso pelo profissional enfermeiro, tendo base na legislação regulamentadora da profissão, encontrada na Lei nº 7498/86 e no Decreto nº 94406/87, tendo em vista que a enfermagem é uma profissão habilitada para realizar prescrições medicamentosas desde a criação da Lei 7,498/86 e atualizado com o parecer da CTLN nº17/2017. A portaria nº 1988 de 20 de dezembro de 2018, criada pelo Ministério da Saúde, também reconhece o enfermeiro(a) como profissional capacitado para prescrição e/ou utilização de óleos essenciais de uso terapêutico (COFEN, 2020).

Tabela1 abaixo foi desenvolvido com base nas informações obtidas nos estudos de Shutes (2024) ; Bird, 2018.

Tabela 1

Óleos essenciais seguros durante a gestação

ÓLEO ESSENCIAL	INDICAÇÃO	FONTE CIENTÍFICA
Lavanda (<i>Lavandula algestifolia</i>)	Insônia, ansiedade, tristeza, irritabilidade, irritação cutânea, queimaduras, desconforto abdominal, estrias, bruxismo;	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;
Laranja (<i>Citrus sinensis</i>)	Ansiedade, irritabilidade, intestino lento, retenção de líquido, náuseas e indisposição, estresse;	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;
Tangerina (<i>Citrus reticulata</i>)	Antioxidante, imunomodulador, redução de tristeza, irritação e impulsividade, insônia, ansiedade;	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;
Gengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	Azia, refluxo, náusea, vômito, espasmos, câimbras e músculos doloridos, enjoo de movimento e vertigem;	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;
Limão siciliano (<i>Citrus limon</i>)	Limpeza linfática, pedras nos rins e vesícula, edema e retenção de líquido, azia e refluxo, congestionamento e muco nasal, rinite e alergias sazonais;	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;
Bergamota (<i>Citrus bergamia</i>)	Vícios, problema de pele, problemas na articulação, problemas fúngicos, tosse, infecções e bronquite, problemas de autoestima;	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;
Petitgrain (<i>Citrus</i>)	Infecções bacterianas, feridas, tosse espástica e congestão,	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;



<i>aurantium</i>)	pensamento temeroso e ansioso, raiva repentina, insônia;	
Toranja (<i>Citrus X paradisi</i>)	Pele oleosa, fadiga adrenal, desintoxicação e celulite, ansiedade e irritabilidade;	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;
Copaíba (<i>Copaiba officinalis</i>)	Problemas respiratórios, inflamação, dor, pensamentos agitados e ansiosos;	Pregnancy Guidelines; SHUTES, 2016; BIRDS, 2018;

Fonte: Pregnancy Guidelines in Shutes, 2024 ; Bird, 2018.

Um estudo realizado no ano de 2023 apresentou os benefícios no decorrer do período gestacional, onde algumas gestantes receberam um protocolo de quatro (4) semanas no qual era composto por um inalador pessoal embebido de quatro (4) gotas de óleo essencial de lavanda, com o intuito de auxiliar na redução do estresse e da ansiedade e de outros desconfortos enfrentados durante tal período, sua forma de uso foi através da inalação do óleo dentro do inalador pessoal por aproximadamente dois (2) minutos com movimentos próximos a cavidade nasal, repetindo o processo de duas (2) a três (3) vezes por semana, obtendo uma resposta positiva das participantes e sem intercorrências durante o uso em decorrência ao óleo essencial (Steinhaus *et al.*, 2023).

Em um artigo publicado por Salbego (2022) foram apresentadas as seguintes opções de protocolo para serem utilizadas na gestação, durante o trabalho de parto na pré anestesia, apresentados no Tabela 2, a seguir:

Tabela 2

Protocolos de óleos essenciais e métodos de aplicação, utilizados na gestação, durante o trabalho de parto, na pré anestesia.

Diagnóstico de enfermagem	Óleo essencial	Método de aplicação
Aumento do conforto	Bergamota Lavanda	Inalado, tópico
Náusea	Hortelã-pimenta Gengibre	Inalado
Relaxamento	Lavanda Camomila Bergamota Sândalo Rosa	Inalado, tópico
Melhoria no enfretamento	Olíbano Lavanda Neroli	Inalado, tópico
Redução do stress	Olíbano Manjerona doce	Inalado, tópico



Aumento do bem-estar	Ylang ylang Limão Manjeriçã Alecrim	Inalado
----------------------	--	---------

Fonte: Salbego (2022).

A Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) é uma metodologia que busca implementar, cientificamente, técnicas de melhoria no processo de trabalho da enfermagem proporcionando qualidade e reduzir quaisquer danos que possam surgir na assistência e cuidados ao cliente que estiver sob os cuidados da equipe. Conforme orienta a resolução COFEN nº 736 de 2024, as etapas da SAE são: avaliação de enfermagem, diagnóstico de enfermagem, planejamento de enfermagem, implementação de enfermagem, evolução de enfermagem.

Através da utilização da SAE associadas aos conhecimentos de aromaterapia, poderá ser desenvolvido uma linha de raciocínio completa, reconhecimento de fatores adocedores agudos e crônicos, leves ou graves, planejar um plano terapêutico individualizado e assim implementá-lo, tendo a gestante como participante ativa e principal nos seus cuidados, promovendo saúde e analisando com clareza os resultados obtidos através da propedêutica aplicada (COFEN, 2024).

O estudo baseia-se na seguinte pergunta norteadora: como proporcionar assistência de enfermagem à gestante dentro da Atenção Primária de Saúde através da aromaterapia? Tendo como objetivo demonstrar a aplicabilidade da aromaterapia à gestante através da sistematização da assistência de enfermagem dentro da atenção primária de saúde.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo autobiográfico com abordagem qualitativa onde o pesquisador e o pesquisado são a mesma pessoa, compartilhando suas experiências e refletindo sobre abordagens de cuidado utilizando a sistematização da assistência em enfermagem e aromaterapia através do uso dos óleos essenciais.

Segundo Abrahão (2004), a pesquisa através da autobiografia é um estudo em que o sujeito revela a si próprio e aos outros. O método autobiográfico é aplicado onde as



narrativas são as experiências e perspectivas do orador, referindo-se aos fatos de quem conta a história, e isso cria um processo de reflexão e autoavaliação do que foi dito sobre sua vida. É a parte principal do estilo de discurso em que o pesquisador trabalha em conjunto para formular os elementos analíticos que contribuem para a compreensão do assunto em estudo.

Trabalhar com pesquisa autobiográfica é muito mais do que coletar dados e contar histórias, devendo ser entendido como um projeto educativo, baseado na forma como conhecemos, aprendemos e entendemos a realidade. Isso é difícil para o orador devido à força de suas emoções, sentimentos e experiências de vida que o trazem de volta. Neste método de pesquisa, o pesquisador não pretende produzir generalizações estatísticas, mas busca compreender a situação que está sendo a pesquisa, o que pode contribuir para a generalização analítica (Abrahão, 2003).

Entende-se então, que a narrativa autobiográfica, fica por parte do autor dessa pesquisa, permitindo que possam compreender o processo na qual ele passou, implicando em diversos âmbitos de sua vida e principalmente como impactou em sua futura área profissional, podendo levar o conhecimento para outras pessoas sobre a realidade da assistência de enfermagem a gestante na atenção primária através da aromaterapia, a partir de seu olhar sobre essa experiência. Dessa forma, a partir desse olhar, procurou também compreender o papel do enfermeiro através da utilização da aromaterapia associada à SAE.

Portanto, ao utilizar as informações pessoais escritas neste estudo, trabalhou-se em conjunto com a memória escrita dos acontecimentos ocorridos, pois torna-se complexo falar sem lembrar de episódios ocorridos no passado e vincular aos sentimentos, portanto não se pode descartar que a memória seja seletiva.

Por esse motivo, foi elaborado um documento para orientar a descrição e o desenvolvimento das informações escritas, através de perguntas norteadoras respondidas pelo autor (Abrahão, 2003).

Como este estudo se baseia nas memórias vivenciadas pelo autor, é importante que outros estudos sejam pesquisados e estudados que tratem de problema semelhante, de estudos realizados por enfermeiros com aromaterapia, como também aspectos



importantes da sistematização da assistência de enfermagem. As experiências os combinam de uma forma que permite a interpretação.

A análise dos dados baseia-se em informações sobre a compilação da temática sistematização da assistência de enfermagem à gestante na atenção básica através da aromaterapia e dos autores que discutem esse tema, interligando e fazendo link das informações e relação com a fala do autor. O objetivo deste estudo; as principais ideias da história e o estabelecimento do diálogo entre o autor deste relato biográfico e os autores. Por fim, para simplificar a identificação das partes da história relacionadas a uma história, o autor recebe um pseudônimo de NARRADOR.

Espera-se que a pesquisa viabilize a reflexão e análise sobre a assistência prestada às gestantes na atenção primária de saúde, respeitando suas peculiaridades, condições socioeconômicas, autonomia e homeostase do biopsicossocial através das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), com ênfase na aromaterapia, realizadas pelo enfermeiro.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As informações autobiográficas deste artigo acompanham a análise da fala do autor desde seu primeiro contato com os óleos essenciais, seu interesse por esta área, utilização destes em gestantes na atenção primária revelando suas propriedades físicas, químicas e psicológicas.

Analisando os relatos desenvolvidos e avaliando suas principais ideias analíticas surgiram três (03) categorias temáticas: 3.1. Aromaterapia na minha história: experiência positiva, encantamento, conhecimento, profissionalismo; 3.2. Aplicabilidade da aromaterapia no período gestacional na atenção básica: relatando experiências positivas; 3.3. Possibilidades de desenvolvimento da Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) voltada para gestantes com a Aromaterapia.



3.1 AROMATERAPIA NA MINHA HISTÓRIA: EXPERIÊNCIA POSITIVA, ENCANTAMENTO, CONHECIMENTO, PROFISSIONALISMO

“Além da escala na UPA (Unidade de Pronto-Atendimento), também atuei como técnico no setor de tratamento a pacientes suspeitos e confirmados para COVID-19 no Hospital Municipal, muitas vezes atuando na UTU (Unidade de Terapia de Urgência) com os pacientes mais graves. Quando menos espero, começo a me sentir desesperado e sem saber o que fazer mediante tal situação. 1 mês após meu início na atuação como técnico de enfermagem, no meio de um plantão caótico, começo a chorar e a ter uma crise de ansiedade, uma colega de trabalho, na época já usuária dos óleos essenciais e aromaterapeuta, me perguntou se eu conhecia e se eu gostaria de experimentar para tentar me acalmar, eu disse que sim pois durante a adolescência tive inúmeras complicações com o uso de medicações alopáticas para o tratamento do TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizado) e não queria retornar a usar, então ela me utilizou 3 óleos essenciais distintos, dentre eles Lavanda, Tangerina e Olíbano. A lavanda de início, uma gota na palma das mãos, para inalação direta, 1 gota de olíbano no topo da cabeça, no ponto VG20 para aterrar os pensamentos, alguns instantes depois, tangerina na palma das mãos, uma gota, para fazer inalação direta, com cerca de 10 minutos eu já estava totalmente calmo, sem choro, com meus pensamentos calmos e alinhados e assim permanece durante todo o plantão de 12h.” (NARRADOR).

Verificou-se neste relato que a primeira experiência do autor com os óleos essenciais aconteceu de forma inusitada vindo aliviá-lo de uma crise de ansiedade e de intenso cansaço físico e mental. A aceitação do uso dos óleos essenciais (OE) foi positiva, uma vez, o alívio dos sintomas foi praticamente imediato.

Um estudo desenvolvido na China com profissionais de saúde apresentou uma alta taxa de sinais e sintomas, fisiológicos e psicoemocionais, de ansiedade e estresse vinculado a assistência direta em pacientes de COVID19, principalmente na classe da enfermagem, evidenciado pelos relatos da impossibilidade de relaxar, além de apresentar elevação dos níveis de nervosismo, associados ao fato de estarem mais exposto a patologia e ao risco de contaminação dando espaço ao medo e inviabilizando as atividades laborais do dia a dia (Coelho *et al.*, 2022).

O óleo essencial de lavanda é calmante e relaxante, indicado para quem sofre de ansiedade, depressão e insônia, e auxilia no combate aos níveis de estresse diário, tanto na vida pessoal quanto profissional, graças à sua composição química. O acetato de linalina,



o linalol e o beta-cariofileno proporcionam efeitos sedativos e sedativos semelhantes a alguns medicamentos, como os benzodiazepínicos (Heredia-Vieira *et al.*, 2022).

“Depois desse primeiro contato com a aromaterapia eu comecei a me sentir curioso, comecei a querer saber mais, comecei a querer experimentar mais dos benefícios, então iniciei o uso de alguns óleos essenciais como Peppermint (hortelã-pimenta), Lavanda, Lemon (limão-siciliano), Balance (mix de óleos essenciais), Tangerina e gradativamente fui incluindo os óleos em minha rotina e sentindo na pele os benefícios que eles traziam e como eles podem mudar a vida de uma pessoa, então decidi estudar mais sobre aquele assunto, assisti inúmeras aulas online e ao-vivo sobre o assunto, sobre como os óleos essenciais agem no organismo, sobre alguns óleos em específicos e seus benefícios e como eles tem determinada função e suas estruturas químicas” (NARRADOR).

O depoimento acima reflete a um sentimento de esperança por parte do narrador, tendo em vista seus medos e inseguranças alimentado pelo caos de uma pandemia, encontrando uma possível saída através da aromaterapia e dos óleos essenciais. Partindo disto o mesmo buscou incluir cada vez mais os benefícios destas substâncias provindas da natureza, sendo o ponto de partida para as mudanças, revertendo o cenário em que ele se encontrava, evitando o uso de medicamentos. A curiosidade foi gerando possibilidades para aprofundar o conhecimento, estimulando adesão efetiva na terapia.

“Decidi então, trazer aqueles benefícios para a minha área de profissional de saúde e comecei a compartilhar sobre os benefícios dos óleos essenciais com todas as pessoas as quais eu cruzava o caminho, seja no trabalho ou nas redes sociais, eu queria que o mundo todo soubesse que há outras formas de cuidar da nossa saúde, não apenas física, mas emocional também e de uma forma mais natural e menos agressiva” (NARRADOR).

Apesar dos desafios e incertezas, o narrador pôde encontrar um motivo para recomeçar a sua trajetória como profissional da saúde e como acadêmico de enfermagem e sua fé em uma forma de cuidado mais humanística e integral começou a surgir de suas próprias experiências pessoais com o uso dos óleos essenciais. Após incluir em sua própria rotina e perceber que os efeitos são reais, ele buscou estudar, mesmo que sem orientações provindas de uma segunda pessoa, utilizou das ferramentas disponíveis e adquiriu o conhecimento básico para começar a compartilhar sobre um assunto tão



importante em meio ao descaso com a saúde mental e cuidados com a saúde fisiológica com efeitos iatrogênicos.

“Comecei a trabalhar com os óleos essenciais de forma oficial em 2022 e segui aquele caminho como profissão, de início apenas como consultor de bem-estar vinculado a uma empresa “X” mas aquilo já não era mais o que eu via para o meu futuro, eu queria trazer aquele trabalho para a minha profissão a qual estava me formando, queria trazer para a enfermagem, então conheci as PICs(Práticas Integrativas e Complementares), percebi que a aromaterapia já estava inclusa nela a muitos anos e que a enfermagem poderia atuar com a aromaterapia de forma profissional, regulamentada pelo conselho da profissão e alcançar objetivos além dos que eu imagina”(NARRADOR).

Com o passar do tempo, o narrador pôde observar que o fato de estar compartilhando os benefícios dos óleos essenciais poderia trazer suporte a sua vida do âmbito financeiro e começou a atuar de forma profissional, mesmo sem saber que a área que estava a desenvolver poderia ser englobada a sua profissão a qual estava a cursar, visando para que no futuro se tornar se enfermeiro. Até que em um determinado ponto, pôde se descobrir que a aromaterapia é uma área de atuação profissional, com aspectos legais necessários a serem seguidos e estudos aprofundados a serem debruçados. Sua visão de um cuidado diferenciado nos serviços de enfermagem estava formada e ali deu-se início aos objetivos firmados para sua carreira profissional.

O parecer de câmara técnica nº 34/2020 do COFEN (2020) legaliza o trabalho do enfermeiro nas prescrições dos óleos essenciais, desde que legalmente habilitados.

“Em 2024 realizei um curso de formação em aromaterapia com 600h curriculares, me aprofundei na profissão de aromaterapeuta e comecei a unir todos os aspectos da aromaterapia com as práticas de cuidados da enfermagem, então percebi que através da aromaterapia e a enfermagem eu poderia fazer a diferença na vida das pessoas, compartilhar saúde e bem-estar e ainda seguir de forma profissional e que tivesse não só os benefícios sociais mas o financeiro também, pois através do trabalho de aromaterapeuta comecei a me sustentar financeiramente e a ter estabilidade”(NARRADOR).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são práticas e condutas terapêuticas que visam alcançar a prevenção de doenças, promoção e



recuperação da saúde, através da escuta ativa, construção de laços de confiança e vinculando o profissional ao biopsicossocial do cliente através das práticas holísticas. A execução delas por profissionais de saúde corrobora com um serviço de qualidade e efetivo e ampliam a visão clínica do indivíduo, através de informações ou condutas, alcançando o bem-estar. Enfatiza-se que há a necessidade de capacitação e treinamento adequado aos profissionais que desejam realizar essas atividades para que seja praticada com responsabilidade (Brasil, 2024; Ribeiro et al., 2021).

Através do curso de formação profissional, o narrador pode executar de forma profissional e estar devidamente preparado para sua atuação como aromaterapeuta, obtendo dos domínios técnicos e teóricos necessários, visão clínica e complementando através dos cuidados prestados pelo serviço de enfermagem, visando a visualização do biopsicossocial do indivíduo.

3.2 APLICABILIDADE DA AROMATERAPIA NO PERÍODO GESTACIONAL NA ATENÇÃO BÁSICA: RELATANDO EXPERIÊNCIAS POSITIVAS

“Em 2021 solicitei remanejamento da UPA para a Atenção Básica, durante meu período dentro da UBS (Unidade Básica de Saúde) pude realizar inúmeras oficinas de aromaterapia com toda a comunidade, compartilhando dos benefícios e dando suporte a inúmeras famílias carentes, mas meu foco maior sempre foi a saúde das gestantes, pois com o passar dos anos, notei que os cuidados a gestantes estavam focados no que os indicadores em saúde pediam, deixou-se de ser visto o ser humano como um todo para visualizar apenas indicadores, aquilo me deixou extremamente desconfortável, inúmeras vezes, durante a triagem das clientes de pré-natal de baixo risco, elas vinham com mais queixas emocionais do que físicas, em outras situações os sinais e sintomas fisiológicos estavam diretamente relacionados as condições psicoemocionais do que patológica”(NARRADOR).

O relato menciona a inquietação do autor com a visão do cuidado de gestantes na UBS centrado na doença e reduzido a indicadores do pré-natal. Este vê, através da aromaterapia, a possibilidade de promover a saúde das gestantes de uma forma mais integral, humanizada e saudável.

Nos estudos de Gaúcha (2021) foi notado que a aromaterapia pôde influenciar nos organismos de mulheres não só em seu emocional, mas também fisiologicamente,



reduzindo o estresse, ansiedade, mas também a náusea, enxaqueca, dores musculares e muito mais.

“Muitas gestantes que apresentavam picos hipertensivos conseguiam controlar e reduzir a pressão arterial através da inalação do óleo essencial de Lavanda, com o mesmo óleo elas conseguiam relaxar a noite e ter um sono de qualidade, na manhã seguinte sempre mandavam mensagem agradecendo ou iam até a UBS para relatar que haviam melhorado” (NARRADOR).

Através do seu efeito sedativo e calmante, a lavanda pode atuar no sistema límbico, proporcionando redução dos níveis de estresse e produção de cortisol, promovendo relaxamento e sensação de bem-estar e reduzir pico pressórico quando vinculado a fatores emocionais (Matos, 2019).

“Em outras situações, encontrei gestantes as quais se sentiam tristes devidos as condições sociais, familiares ou financeiras e através do uso do óleo essencial de laranja, tangerina e bergamota de forma alternada com cada gesta, eu pude dar suporte para que elas reduzissem os níveis de cortisol e se sentissem mentalmente energizadas e sentindo-se bem consigo mesmas, “com forças para enfrentar os desafios” como elas diziam”(NARRADOR)

Uma característica comum compartilhada entre os óleos essenciais cítricos, além de sua estrutura química similar, são o seu potencial de estimular a produção de serotonina, combatendo sintomas como tristeza, raiva e depressão, acalmando o sistema nervoso, dando suporte na obtenção de uma melhor concentração e clareza mental, além de serem imunoestimulantes e moduladores (Seixas *et al.*, 2022).

“Encontrei mulheres com membros inferiores edemaciados devido a retenção de líquida intensa e através do uso do óleo essencial de limão siciliano em óleo vegetal carreador extravirgem em uma massagem nos pés e nas pernas até a altura da panturrilha eu pude estimular o sistema linfático e reduzir a retenção de líquidos e conseqüentemente melhorando a mobilidade, reduzindo as dores e os riscos a gestante, como elas sempre vinham de calça de lycra ou vestidos longos evita o contato com a luz do sol”(NARRADOR).

É de conhecimento mútuo o aparecimento de edemas/inchaços, principalmente nos pés das gestantes, devido à sobrecarga no sistema linfático, e por consequência a mulher



acaba sofrendo com isso, tendo dificuldade na locomoção além do desconforto físico e emocional. Devido a esses fatores o narrador buscou utilizar não só da aromaterapia, mas da massoterapia para auxiliar a reduzir os sintomas negativos desse inchaço através de estímulos químicos e físicos.

A molécula química do D-Limoneno torna-se o princípio ativo com função adstringente e diurético, fornecendo o apoio aos vasos linfáticos e equilíbrio dos níveis de pH sanguíneos. Salienta-se a necessidade da diluição na concentração correta dos óleos essenciais em gestantes e o cuidado no uso de óleos cítricos se exposição ao sol devido a sua fotossensibilidade e risco de irritação a derme (SCHARF, 2022).

“Quando se tratava de náuseas, vômito, azia e má digestão os óleos de gengibre e limão siciliano de forma aromática deram muito suporte, mas quando necessários, realizava a aplicação tópica, na sola dos pés, do óleo essencial diluído em óleo vegetal carregado, no qual 100% das vezes escolhia o óleo de coco extravirgem por nenhuma das mulheres apresentarem sensibilidade ou reações adversas ao mesmo” (NARRADOR).

Já evidenciado neste artigo anteriormente, os óleos essenciais podem dar suporte ao combate de sintomas físicos como a náusea e vômito, muito frequentes na gestação, devido as mudanças fisiológicas e hormonais, o corpo da mulher encontra-se em processo de adaptação.

O óleo essencial de gengibre tem como ingrediente majoritário o gingeriol, que é responsável por sua ação antioxidante, anti-inflamatório, antiemético, antipirético, além de auxiliar na digestão saudável. Suas moléculas são responsáveis por regular a atividade química e reduzir danos realizados por radicais químicos (Shane-Mcwhorter, 2022;).

“Todas as mulheres, gestantes, que aceitaram usar os óleos essenciais foram apresentados aos óleos e antes de seu uso era feito o teste olfativo para saber como elas reagem aos seus aromas e em seguida o teste tópico para ver se alguma sensibilidade surgiria com a aplicação tópica, dando negativo para ambos os testes era dado positivo para o uso seguro deles” (NARRADOR).



Ressalta-se que é fundamental observar a forma correta, via, dosagem, indicações e contraindicações de uso de qualquer substância. Com os óleos essenciais não se faz diferente, fazendo-se necessário conhecer as indicações e contraindicações e concentração adequada juntamente com as vias seguras.

A gestante tem seu corpo sendo estimulado por diversos hormônios em altas dosagens constantemente para que uma nova vida seja gerada dentro dela com eficiência e eficácia, as estruturas químicas dos óleos essenciais agem diretamente com a bioquímica do corpo da mulher, podendo assim interferir com a sua gestação e formação da vida gerada. É necessário dominar o assunto, passar por estudos e treinamentos antes da realização de qualquer demanda laboral que envolva o corpo de um indivíduo, evitando todo e qualquer risco de prejuízo, sendo o intuito promover saúde e proporcionar qualidade de vida, através do olhar holístico e integral.

A depender do período gestacional que a gestante se encontre pode-se aplicar os óleos essenciais em inúmeras formas distintas, sendo as mais seguras a forma tópica a 1% e a via aromática. O teste aromático faz com que o aplicante de aromaterapia tenha certeza de que o cliente não terá nenhuma aversão ou reflexo negativo quanto ao aroma já que eles podem acionar gatilhos físicos e emocionais através do sistema límbico, em contrapartida o teste de sensibilidade é recomendado para saber como a absorção da substância acontecerá (Baldoux, 2018; Wolffenbuttel, 2016).

Para garantir a segurança de óleos essenciais em gestantes, compreende-se que os óleos essenciais possuem características complexas e voláteis porém de fácil manipulação para uso terapêutico, tais moléculas são provenientes de inúmeras partes das plantas onde sintetizam estruturas químicas com inúmeras funções farmacológicas, como por exemplo: antifúngica, antiviral, analgésica, antitérmica, anti-inflamatória, larvicida, imunoestimulante, imunomodulador e muito mais. Além disso, os óleos essenciais possuem um peso molecular muito baixo, corroborando com a fácil excreção das mesmas pelo organismo humano, diferente das medicações alopáticas (Machado Junior, 2011).

“Depois disso, as gestantes começaram a pedir para fazermos eventos usando os “cheirinhos” que segundo elas traziam sentimentos e sensações boas, então começamos a realizar rodas de conversas em grupos, usando os óleos essenciais para trazer relaxamento e bem-estar, promovendo saúde, orientando sobre os



cuidados no pré-natal e puerpério, tirando dúvidas sobre o pós-parto na cesariana e no parto vaginal, dentre outras coisas como a promoção de saúde mental. Como resultado, a mulheres que participavam desses momentos criaram um vínculo afetivo, começaram a dar apoio umas as outras, perceberam que elas jamais estariam sozinhas e que elas são as protagonistas nos cuidados realizados no pré-natal, que a participação ativa delas seria fundamental para uma gestação segura, tranquila e o nascimento de um bebê saudável” (NARRADOR).

Percebe-se que através do estímulo da aromaterapia, as gestantes tornaram-se mais ativas, menos adoecidas, mas acima de tudo as principais responsáveis pela efetividade de seus cuidados, seguindo as orientações, evitando perder as consultas de pré-natal, desenvolvendo uma gravidez saudável, sendo visualizadas de forma integral, respeitando seu biopsicossocial, usufruindo das tecnologias ao alcance da profissão e ferramentas de promoção de saúde, com segurança e responsabilidade, respeitando limitações físicas, sociais, emocionais e religiosas.

Após observar as ações geradas dentro de cada possível situacionalidade a ser encontrada, espera-se obter uma resposta positiva mediante um tratamento natural, ser usufruído dos benefício dos óleos essenciais de forma exclusiva ou complementar, ofertar suporte a saúde englobando o biopsicossocial, aceitação de métodos diferentes aos padrões da farmacologia alopática, incentivar o uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) com ênfase à aromaterapia dentro da Atenção Primária de Saúde (APS) e viabilizar um serviço diferenciado e com qualidade nos cuidados à saúde da gestante, possibilitando a redução de danos e riscos provindos do uso de medicações alopáticas a curto/longo prazo.

3.3 POSSIBILIDADES DE DESENVOLVIMENTO DA SISTEMATIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM (SAE) VOLTADA PARA GESTANTES COM A AROMATERAPIA

Baseado nas experiências do autor com aromaterapia na atenção básica pensou-se em apresentar neste tópico suas reflexões sobre possibilidades terapêuticas, utilizando a sistematização da assistência de enfermagem para elaboração de possíveis planos de cuidados baseado em algumas das principais queixas das gestantes.



Tendo em vista os índices elevados do uso de medicamentos alopáticos durante a gestação e dos riscos iatrogênicos que podem ser desenvolvidos, faz-se necessário pesquisar sobre como proporcionar uma assistência de enfermagem à gestante através da aromaterapia na Atenção Primária de Saúde, com o intuito de possibilitar uma segunda opção terapêutica menos invasiva, natural e que permita a participação ativa da cliente.

Reforça-se que para a formulação deste tópico do estudo foi utilizado o NANDA (2023) e alguns estudos como de Pregnancy Guidelines, Shutes (2016); Birds (2018), além da experiência do autor como aromaterapeuta. Apresenta-se como quadro ilustrativo mostrando as múltiplas possibilidades de cuidados, esclarecendo que diante de uma situação real, o plano de cuidados estabelecido respeitará a singularidade de cada cliente.

As sugestões de diagnósticos de enfermagem apresentadas são vinculadas as queixas mais presentes durante a gestação, na experiência do autor, associados a possíveis prescrições de enfermagem com uso de óleos essenciais.

Tabela 3

Sinais e sintomas comuns na gravidez; possíveis diagnósticos de enfermagem e possíveis prescrições de enfermagem.

SINTOMAS MAIS FREQUENTES	POSSÍVEIS DIAGNÓSTICOS	POSSÍVEIS PRESCRIÇÕES DE ENFERMAGEM
Náuseas, vômitos e azia	<ul style="list-style-type: none">- Risco de desidratação- Risco de nível de glicose no sangue instável- Risco de distúrbio hidroeletrolítico- Risco para síndrome metabólico- Risco de desnutrição- Perca de nutrientes e minerais essenciais- Desconforto físico e emocional	O.E de Laranja, Limão, Bergamota ou Gengibre. Via aromática: 3x ao dia, através de inalador individual; Via Tópica: 1-2 gotas de O.E + 10ml de Óleo Vegetal Carreador em um frasco rollon cor âmbar. Aplicar na sola dos pés 3x ao dia ou quando necessário.
Baixa autoestima	<ul style="list-style-type: none">- Déficit do autocuidado de vestir, alimentar-Autonegligência	O.E Laranja, Limão, Bergamota, Lavanda ou Gengibre Via aromática: 3x ao dia, através de inalador individual; Via Tópica: 1-2 gotas de O.E + 10ml de Oleo Vegetal Carreador em um frasco rollon cor âmbar. Aplicar na sola dos pés 3x ao dia ou quando necessário.

Fonte: NANDA (2023); Pregnancy Guidelines; Shutes (2016) ; Birds (2018) e protocolo de óleos essenciais desenvolvidos pelo autor.



Os estudos de Campos, Fonseca e Mendes (2001) apontam que pelo menos 94% das gestantes acabam utilizando algum tipo de medicação, porém apenas 88,8% delas passou por consulta médica e 11,2% utilizaram automedicação ou indicação de pessoa leiga. Durante a análise dos dados, percebeu-se que as classes medicamentosas mais consumidas pelas gestantes são respectivamente: analgésicos, antiespasmódicos e anticolinérgicos, anti-infecciosos e antissépticos ginecológicos, antianêmicos, antiácidos e antimicrobianos (Campos; Fonseca; Mendes, 2001).

Estudo realizado em 2019, evidenciou a eficiência e eficácia do óleo essencial de lavanda para suporte no alívio das dores do parto e redução de estresse e ansiedade, corroborando para um parto mais humanizado e com menores efeitos negativos decorrentes do processo fisiológico, enfatizados devido às estruturas químicas de linalol e acetato de linalina e enfatizado os seus benefícios antinociceptiva (redução da lombalgia) e ansiolítica, além de possibilitar a interação familiar e fortalecimento de vínculos, trabalhando o biopsicossocial de cada gestante (Silva *et al.*, 2019).

Os processos de trabalho requerem gestão, liderança e planejamento como ferramentas para a prática profissional da enfermagem. Para o efeito, foram implementadas ferramentas de apoio a assistência que permitem a uniformização do processo de trabalho e medem a eficácia e eficiência das ações realizadas, para analisar a qualidade do cuidado prestado (Santos *et al.*, 2021).

Para um suporte e avaliação clínica qualificado, a enfermagem tem como instrumento de assistência a utilização da SAE que fornece os critérios clínicos, possibilitando uma avaliação integral do indivíduo em seu biopsicossocial, respeitando suas limitações, crenças e costumes, implementados as técnicas e tecnologias adequadas para cada situação, através de escalas de risco para guiar seus diagnósticos e por fim implementar maiores esforços nos aspectos de maior necessidade, recobrando todos os sistemas da pessoa (Santos *et al.*, 2021).

Através da sistematização de assistência em enfermagem (SAE) pode-se ofertar inúmeros benefícios para o profissional que presta o serviço e ao cliente que o recebe, melhorando a qualidade do serviço, tornando mais eficiente, reduzindo gastos desnecessários iminente de desperdício de recursos pessoal e material além de uma melhor e mais fidedigna avaliação das condições de saúde do indivíduo e revisão da



assistência executada, possibilitando maior confiança e autonomia ao profissional de enfermagem e reduzindo riscos dentro das unidade aumentando a segurança do cliente (Sousa *et al.*, 2020).

Unindo os pilares e conceitos da SAE à Aromaterapia pode-se ofertar uma assistência ampla e segura, comoos benefícios de ambas as esferas, usufruindo das tecnologias, aumentando as possibilidades de cuidados, podendo ampliar as taxas de recuperação, além de evitar o agravamento do processo de adoecimento, seja ele físico ou mental e ou iatrogenias causadas por medicações alopáticas.

Como resultados esperados das prescrições de enfermagem através da aromaterapia espera-se ofertar uma assistência com qualidade, segura para a cliente e para o profissional, promoção de saúde e bem-estar, redução dos agravantes de saúde, abrangência do cuidado físico e emocional, utilização de ferramentas disponíveis para complementar a assistência a gestante na atenção primária, trazer uma maior humanização na assistência prestada, evitando ver a gestante apenas como um indicador em saúde e também trazer a gestante de forma ativa para auxiliar nos seus próprios cuidados gestacionais demonstrando que sua participação é de extrema importância e que a aromaterapia pode ser uma ferramenta para questões, seja no agravo à saúde ou promoção da mesma.

4 CONCLUSÃO

A aromaterapia é uma ferramenta milenar que foi explorada desde os primórdios da civilização. Através dos avanços tecnológicos pode-se estudar de forma mais profunda o poder dos óleos essenciais e como eles podem dar suporte a saúde na prevenção de doenças, promoção de saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Ensinado por gerações passadas e ancestrais através do uso das plantas medicinais através dos chás, hoje pode-se ter o poder terapêutico das plantas de forma mais pura e concentrada, extraindo ao máximo todos os benefícios através da extração de óleos essenciais. Conhecer quais estruturas químicas eles possuem e como agem no organismo para alcançar determinados objetivos. Foi através da medicina natural que se pôde desenvolver, com o passar dos anos, a medicinal tradicional do século 21, os fármacos



alopáticos sintéticos. As práticas integrativas e complementares vieram para dar suporte na qualidade de vida. Os óleos essenciais, apesar de serem naturais e puros, necessitam de estudo para aplicação segura.

O estudo atingiu seu objetivo que era demonstrar a aplicabilidade da aromaterapia à gestante através da sistematização da assistência de enfermagem dentro da atenção primária de saúde. Demonstrou-se que o enfermeiro tem possibilidades e é assegurado por lei para desenvolver seu plano de cuidados com aromaterapia, dentro da atenção básica, com o máximo de eficiência possível, aplicando a sistematização da assistência. Reforça-se apenas a importância de este ser habilitado, buscando cursos de pós graduação em escolas reconhecidas por instituições de ensino seguras.

Percebe-se que os cuidados à gestante na atualidade ainda são muito direcionados para atingir metas e indicadores, distanciando a atenção para as fragilidades e necessidades que, muitas vezes, vão além das patologias físicas e adentram a questões psicoemocionais. Verificou-se que a aromaterapia pode dar o suporte necessário para complementar os cuidados a essas mulheres, de uma forma mais natural, menos agressiva quando comparado com medicamentos alopáticos, alguns deles confeccionados com substâncias sintéticas que o corpo não reconhece.

Faz-se necessário adquirir maior conhecimento sobre a aromaterapia dentro do âmbito da atenção básica para então assim proporcionar uma assistência eficiente, eficaz e segura. Observa-se que associando esse conhecimento ao da SAE são potencializados os benefícios dos óleos essenciais à gestante na atenção primária, promovendo mais saúde.

A partir da análise dos depoimentos do narrador e suas experiências, vinculando ao conhecimento científico realizado por pesquisa anteriores, pôde-se afirmar que a aromaterapia pode ser uma das ferramentas chaves para uma assistência de enfermagem com qualidade e segurança, entendendo como os óleos essenciais agem, suas indicações, vias de administração e dosagens. Além disso, reforçou-se os benefícios da utilização da SAE associada a aromaterapia na assistência de enfermagem a gestante na atenção primária.

Apesar dos avanços tecnológicos, faz-se necessário usufruir de todos os recursos terapêuticos que a profissão pode obter para fornecer um cuidado de qualidade, deixando



de lado a visão exclusiva de números e metas e respeitando as individualidades do ser humano, enfatizando os aspectos da existência humana.

O presente estudo faz-se extremamente relevante para o futuro da profissão de enfermagem, tendo em vista que a sociedade tem aumentado o índice de automedicação, recorrência de agravos em saúde por superdosagens, medicações que perderam sua eficiência e eficácia evidenciado pelo consumo exagerado. Essa situação traz uma reflexão sobre a enfermagem se voltando realmente para a promoção da saúde, identificando formas mais naturais e saudáveis de cuidar em detrimento das leis de mercado que muitas vezes causam efeitos iatrogênicos na população, aqui especificamente em gestantes.

O estudo tem as suas limitações por tratar-se de um relato de experiência, com dados autobiográficos, onde é reconhecido a impossibilidade de generalizações. Reconhece-se que o estudo seria mais amplo caso fosse de campo, no entanto ainda se percebe muitos receios das instituições que validam pesquisas com seres humanos, principalmente quando o público alvo são gestantes ou afins, utilizando os óleos essenciais, o que comprova a necessidade cada vez maior de estudos que comprovem a sua eficiência e segurança, embora já haja uma vasta literatura a respeito, como também legislação que assegure o enfermeiro na sua atuação com óleos essenciais.



REFERÊNCIAS

- Abrahão, M. H. M. B. (2003). Memória, narrativas e pesquisa autobiográfica. *Revista História da Educação*, 7(14), 79–95.
- Atenção primária à saúde: Saiba como funciona e quais os objetivos. (s.d.). Tribunal Superior do Trabalho. <https://www.tst.jus.br/-/atencao-primaria-a-saude-saiba-como-funciona-e-quais-os-objetivos>
- Baldoux, D. (2018). *O grande manual da aromaterapia de Dominique*. Editora Laszlo.
- Bird, J. (2018). *Os fundamentos essenciais: Um guia simples para viver os hábitos de bem-estar* (5th ed.). Total Wellness Publishing, LLC.
- Brito, G., et al. (2013). Aromaterapia: Da gênese a atualidade. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, 15(4, suppl 1), 789–793.
- Campos, R., Fonseca, E., & Bergsten-Mendes, G. (2002). Prevalência do uso de medicamentos na gravidez: Uma abordagem farmacoepidemiológica. *Revista de Saúde Pública*, 36(2), 205–212. <https://www.scielo.br/j/rsp/a/ckC8qVPRTJzPVBT35LNv7Wd/>
- Coelho, M. de M. F., Cavalcante, V. M. V., Araújo, M. A. M., Martins, M. C., Barbosa, R. G. B., & Barreto, A. S. (2022). Sintomas de ansiedade e fatores associados entre profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 27, e79739. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.79739>
- Como é a química do gengibre. (s.d.). Clube da Química. <https://clubedaquimica.com/2022/01/31/gengibre-e-sua-quimica/>
- COFEN. (2020). Parecer de câmara técnica N° 34/2020/CTLN/COFEN. <https://www.cofen.gov.br/parecer-n-34-2020-ctlm-cofen/>
- COFEN. (2024). Resolução COFEN nº 736 de 17 de janeiro de 2024. <https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-736-de-17-de-janeiro-de-2024/>
- COREN. (2020). Parecer nº 010/2020. <http://www.coren-ce.org.br/parecer-no-010-2020/>
- Exploring aromatherapy. (s.d.). National Association for Holistic Aromatherapy. <https://naha.org/explore-aromatherapy/safety>
- Fernandes, K. da S., et al. (2021). Use of integrative and complementary health practices by professionals in pregnant women with low back pain: Integrative review. *BrJP*, 4(2), 161–166. <https://www.scielo.br/j/brjp/a/Mn44LGPqZpwFx7VX739gvTD/abstract/?lang=pt>
- Guidelines for aromatherapists working with pregnant clients. (2011). National Association for Holistic Aromatherapy. <https://www.naha.org/assets/uploads/PregnancyGuidelines-Oct11.pdf>



- Gnatta, J. R., et al. (2016). Aromaterapia e enfermagem: Concepção histórico1 teórica. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 50(1), 127–133. <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Z3SpTtG6nQF7LfL7fKbrt3w/?lang=pt>
- Heredia Vieira, C. S., et al. (2022). Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da COVID-19. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/358311161_Uma_revisao_do_uso_da_aromaterapia_no_controle_da_ansiedade_ocasionada_pela_pandemia_da_Covid-19
- Machado, J. (s.d.). Óleos essenciais: Aspectos gerais e usos em terapias. <https://dokumen.tips/documents/oleos-essenciais-aspectos-gerais-e-usos-em-terapias-.html?page=1>
- Maria, A., Rodrigues, S. A., Guedes, R., et al. (2013). Aromaterapia: Da gênese a atualidade. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, 15(4, suppl 1), 789–793. <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/4pHPp9cWzmBrTHqtzhqGFyH/>
- Matos, K. (s.d.). O uso de óleo essencial de lavanda na gestação, parto e pós-parto. *Casa da Doula*. <https://blog.casadadoula.com.br/gravidez/o-uso-de-oleo-essencial-de-lavanda-na-gestacao-parto-e-pos-parto/>
- Pontes, A. F., et al. (2022). Nursing care and implementation of care protocols for low-risk pregnant women in prepartum. *Research, Society and Development*, 11(6), e23111628911. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28911>
- Prata, J. A., et al. (2022). Tecnologias não invasivas de cuidado utilizadas por enfermeiras obstétricas: Contribuições terapêuticas. *Escola Anna Nery*, 26, e20210182. <https://www.scielo.br/j/ean/a/bRFmDysd7BbxKzQ6JqJxSqK/>
- Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). (s.d.). Governo do Brasil. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>
- Prefeitura Municipal de Aracati. (s.d.). Site oficial. <https://www.aracati.ce.gov.br/secretaria.php?sec=12>
- Ribeiro, L., et al. (2021). O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. *Research, Society and Development*, 10(3), e46410313621. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13621>
- Rodrigues, J. P. C., et al. (2018). Práticas integrativas em saúde no período gestacional. *Brazilian Journal of Health Review*, 1(2), 268–274. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/680>
- Santos, G. L., Santana, R. F., Sousa, A. R., & Valadares, G. V. (2021). Sistematização da assistência de enfermagem: Compreensão à luz de seus pilares e elementos constituintes. *Enfermagem em Foco*, 12(1), 168–173.
- Santos, F. R. dos. (2016). Estudo comparativo dos óleos essenciais de espécies da família Myrtaceae através do perfil cromatográfico, análise multivariada e



- atividades biológicas (Tese de Doutorado). Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica.
- Salbego, C. (s.d.). Protocolo de aromaterapia. Congresso de Pesquisa e Extensão da Faculdade da Serra Gaúcha. <https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/5193>
- Seixas, C. A., et al. (2022). Aromaterapia em residentes de enfermagem na pandemia de COVID-19: Um estudo piloto. *Revista Imagen y Desarrollo*. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/36076/27895>
- Silva, S. C. de S. B., et al. (2019). A aplicação da aromaterapia como método de alívio da dor em gestantes: Uma revisão integrativa. *VITTALLE - Revista de Ciências da Saúde*, 31(1), 61–73. <https://doi.org/10.14295/vittalle.v31i1.8048>
- Scharf, L. (s.d.). Óleo essencial de limão siciliano benefícios. Nutricionista Larissa Scharf. <https://www.larissascharf.com.br/oleo-essencial-de-limao-para-que-serve-beneficios-doterra/>
- Shane-McWhorter, L. (s.d.). Gengibre. MSD Manuals. <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/assuntos-especiais/suplementos-alimentares-e-vitaminas/gengibre>
- Shutes, J. (s.d.). Aromatherapy & pregnancy: Essential oil safety during pregnancy. *Aromatic Studies*. <https://aromaticstudies.com/aromatherapy-pregnancy/>
- Sousa, B. V. N., Lima, C. F. M., Félix, N. D. C., & Souza, F. O. (2020). Benefícios e limitações da sistematização da assistência de enfermagem na gestão em saúde. *Journal of Nursing and Health*, 10(2), e20102001.
- Steinhaus, V. P., et al. (2023). Contribuições do óleo essencial de lavanda durante o período gestacional. *Research, Society and Development*, 12(10), e142121043371. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43371>
- Torres, S. O. (2023). Utilização de óleos essenciais como prática integrativa e complementar para o controle de náuseas e vômito em gestantes: Uma revisão integrativa da literatura (Monografia). Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto. <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/5836>
- Wolffenbüttel, A. N. (2016). Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia: Abordagem técnica e científica (2nd ed.). Editora Laszlo.