

Contribuições do óleo essencial de lavanda durante o período gestacional

Contributions of lavender essential oil during the gestational period

Aportes del aceite esencial de lavanda durante el periodo gestacional

Recebido: 18/09/2023 | Revisado: 06/10/2023 | Aceitado: 16/10/2023 | Publicado: 19/10/2023

Valéria Pedroso Steinhaus

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4842-0567>

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil

E-mail: valeria_steinhaus@hotmail.com

Márcia Betana Cargnin

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3398-1592>

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil

E-mail: marcia@san.uri.br

Lilian Zielke Hesler

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9363-2709>

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil

E-mail: lilianhesler@san.uri.br

Andressa Rodrigues Pagno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8601-0693>

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil

E-mail: andressapagno@san.uri.br

Alessandra Frizzo da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5348-8877>

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil

E-mail: afrizzo@san.uri.br

Kelly Cristina Meller Sangoi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5550-0086>

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil

E-mail: kellysangoi@san.uri.br

Mônica da Silva Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0686-9447>

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil

E-mail: monika_cem@hotmail.com

Resumo

A aromaterapia é a arte e a ciência que visa proporcionar saúde e bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico de óleos essenciais. Poucos estudos estão relacionados ao uso de óleo essencial de Lavanda durante a gestação, sendo mais citado em pesquisas sobre dor durante o trabalho de parto. Tendo como objetivos de investigar as contribuições do óleo essencial de lavanda na redução de desconfortos relacionados ao período gestacional, verificar os conhecimentos das gestantes sobre aromaterapia e identificar os principais desconfortos pertinentes ao estado gravídico para os quais as participantes identificaram contribuições da aromaterapia. Trata-se de uma pesquisa de intervenção, descritiva, de abordagem qualitativa que foi realizada inicialmente com quatro gestantes e concluída com apenas uma, todas cadastradas em uma Estratégia de Saúde da Família de uma cidade da região noroeste do Rio Grande do Sul. Os dados foram coletados através de uma entrevista guiada por formulário e analisados através da análise do conteúdo das falas. A aromaterapia trouxe resultados positivos para a gestante no seu bem estar sugerindo que seja uma opção não farmacológica eficaz nos desconfortos relacionados ao período gestacional. Ressalta-se a necessidade da realização de mais estudos sobre o tema e a importância da educação permanente em saúde para ampliação da oferta das práticas integrativas e complementares em saúde.

Palavras-chave: Aromaterapia; Gestação; Assistência pré-natal; Enfermagem; Lavanda.

Abstract

Aromatherapy is the art and science that aims to provide health and well-being of the body, mind and emotions, through the therapeutic use of essential oils. Few studies are related to the use of Lavender essential oil during pregnancy, with it being more cited in research on pain during labor. The objectives were to investigate the contributions of lavender essential oil in reducing discomforts related to the gestational period, verify pregnant women's knowledge about aromatherapy and identify the main discomforts pertinent to the pregnancy state for which the participants identified contributions of aromatherapy. This is a descriptive, qualitative intervention research that was initially carried out with four pregnant women and concluded with just one, all registered in a Family Health Strategy in a city in the northwest region of Rio Grande do Sul. The data were collected through a form-guided interview and analyzed through analysis

of the content of the statements. Aromatherapy brought positive results for pregnant women in their well-being, suggesting that it is an effective non-pharmacological option for discomforts related to the gestational period. The need to carry out more studies on the topic and the importance of continuing health education to expand the supply of integrative and complementary health practices is highlighted.

Keywords: Aromatherapy; Pregnancy; Prenatal care; Nursing; Lavandula.

Resumen

La aromaterapia es el arte y la ciencia que tiene como objetivo brindar salud y bienestar del cuerpo, la mente y las emociones, mediante el uso terapéutico de los aceites esenciales. Pocos estudios están relacionados con el uso del aceite esencial de Lavanda durante el embarazo, siendo más citado en investigaciones sobre el dolor durante el parto. Los objetivos fueron investigar las contribuciones del aceite esencial de lavanda en la reducción de las molestias relacionadas al período gestacional, verificar los conocimientos de las mujeres embarazadas sobre la aromaterapia e identificar las principales molestias pertinentes al estado de embarazo para las cuales los participantes identificaron las contribuciones de la aromaterapia. Se trata de una investigación de intervención cualitativa, descriptiva, que se realizó inicialmente con cuatro mujeres embarazadas y concluyó con una sola, todas registradas en una Estrategia de Salud de la Familia en una ciudad de la región noroeste de Río Grande do Sul. Los datos fueron recolectados a través de un formulario. -Entrevista guiada y analizada a través del análisis del contenido de las declaraciones. La aromaterapia trajo resultados positivos para las mujeres embarazadas en su bienestar, sugiriendo que es una opción no farmacológica eficaz para los malestares relacionados con el período gestacional. Se destaca la necesidad de realizar más estudios sobre el tema y la importancia de la educación continua en salud para ampliar la oferta de prácticas de salud integradoras y complementarias.

Palabras clave: Aromaterapia; Embarazo; Atención prenatal; Enfermería; Lavandula.

1. Introdução

Aromaterapia é a arte e a ciência que visa proporcionar saúde e bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais (OE). Os OE podem ser extraídos de diversas partes da planta, desde suas raízes, sementes, caule, folhas até suas flores e frutos. (Grace, 1999; Ulrich & Ulrich, 2004).

Segundo Steffens (2010) os princípios ativos dos OE têm um grande potencial de ação. São constituídos por hidrocarbonetos terpênicos, alcoóis simples e terpênicos, aldeídos, cetonas, fenóis, ésteres, éteres, óxidos, peróxidos, ácidos orgânicos, lactonas, cumarinas, além de compostos sulfurados, porém os mais comumente encontrados são os derivados de fenilpropanóides e os terpenóides. Possuem ação analgésica, anti-inflamatória, antiviral, hipoglicemiante, antiespasmódica e anti-alérgica das plantas.

O OE de Lavanda é um dos mais usados em aromaterapia para inalação. Existem muitos tipos de lavanda cultivadas em todo o mundo, sendo a lavandula angustifolia, popularmente conhecida como Lavanda ou Alfazema, a mais comum para aromaterapia (Raisi et al., 2014). Originária do mediterrâneo, a espécie pertence ao gênero Lavandula, que é um importante membro da família Lamiaceae, com relevância medicinal descrita na literatura (Farias et al., 2021).

É extraído através da destilação a vapor das flores, sua coloração varia entre o incolor e o amarelo-claro e possui baixa viscosidade. Tem aroma floral herbáceo com notas amadeiradas e balsâmicas. Dentre suas indicações de uso estão: ansiedade, depressão, cefaléia, dores e desconfortos musculares, estresse entre outros, sendo o óleo essencial de lavanda o mais citado em pesquisas relacionadas à dor de parto (Paviani et al., 2019; Salles & Silva, 2011).

A aromaterapia faz parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que são recursos terapêuticos que buscam o cuidado de doenças e a recuperação da saúde, com destaque na escuta acolhedora, no avanço do vínculo terapêutico e na agregação do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (Ministério da Saúde, 2021). No Brasil, as PICS, no modelo de cuidado à saúde, foram regulamentadas oficialmente, em âmbito nacional, com a Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006 – que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (Ministério da Saúde, 2006). Contudo, somente em 21 de março de 2018, com a Portaria nº 702 a aromaterapia foi reconhecida e incluída como prática integrativa e complementar em saúde (Ministério da Saúde, 2018).

Dentre as diversas formas de uso da aromaterapia, estão as vias cutânea e inalatória. Na via cutânea podem ser utilizadas

técnicas de massagem, escalda pés, sendo absorvidos pela pele e conduzidos até a circulação sanguínea. Na via inalatória, podemos citar o inalador e difusor aromático, que ao serem inalados, OE ativam o sistema do olfato pelo nervo olfativo e bulbo, que têm uma ligação direta com o sistema nervoso central (De Sousa Martins & Miguez, 2022).

Tendo em vista que o enfermeiro da atenção primária possui contato direto e diário com seus pacientes, o que proporciona assim o desenvolvimento do vínculo terapêutico, possibilita também à assistência integral de maneira mais assertiva. A aromaterapia surge como uma nova ferramenta para restaurar os desequilíbrios físicos e emocionais dos pacientes. (Salles & Silva, 2011)

O ciclo gravídico é um período de grandes mudanças físicas, psíquicas, hormonais e sociais no corpo e mente da mulher, que ocorrem no organismo e são passageiros, porém presentes em quase todo o período gestacional e podem repercutir de maneira expressa na saúde mental (Lima et al, 2017). Sendo assim, nota-se a importância do reconhecimento dessas mudanças que a mulher vivencia, ciente que muitas vezes não requer tratamento farmacológico, podendo ser manejado através de orientações, acompanhamentos ou indicação de PICS que conduzam este período de uma forma mais agradável e saudável.

Segundo o Ministério da Saúde (2022), dentre os principais desconfortos pertinentes ao estado gravídico estão: Enjôos; Vômitos; Pirose; Cefaléia; Constipação; Lombalgia.

Poucos estudos estão relacionados ao uso de OE de Lavanda durante a gestação, sendo mais citado em pesquisas sobre dor durante o trabalho de parto, o que evidencia a relevância do presente estudo. O óleo essencial de lavanda foi o mais usado pelos estudos aqui analisados e os autores defendem que este é o mais tradicional e utilizado no mundo. É o principal óleo para combater o estresse, acalma e tranquiliza imediatamente, auxilia na insônia, promove regeneração celular do tecido e possui efeito de relaxante muscular para alívio das tensões provocadas por estresse e agitação, possivelmente a razão pela qual os resultados dos estudos tenham ressaltado o alívio da dor durante o trabalho de parto (Amaral & Silveira, 2018).

Considerando a limitação de investigação das contribuições da aromaterapia, através do OE de Lavanda, surgiu o interesse na pesquisa. Questiona-se: Quais contribuições a aromaterapia pode oferecer no manejo não farmacológico dos desconfortos provenientes do período gestacional?

Esse estudo se justifica, uma vez que, considerando a limitação de investigação das contribuições da aromaterapia, através do OE de Lavanda, surgiu o interesse na pesquisa. Tendo em vista a importância de estudos direcionados a essa temática, o estudo partiu do seguinte questionamento: Quais contribuições a aromaterapia pode oferecer no manejo não farmacológico aos desconfortos provenientes do período gestacional?

A pesquisa tem como objetivo geral investigar as contribuições do óleo essencial de lavanda na redução de desconfortos relacionados ao período gestacional. Os objetivos específicos estão relacionados a verificar os conhecimentos das gestantes sobre aromaterapia e identificar os principais desconfortos pertinentes ao estado gravídico para os quais as participantes identificaram contribuições da aromaterapia.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de intervenção, descritiva de abordagem qualitativa ocorrida no segundo semestre do ano de 2022. A pesquisa-intervenção é semelhante às pesquisas participativas que buscam analisar a vida de coletividades na sua diversidade qualitativa, assumindo uma intervenção sócio analítica (Rocha & Aguiar, 2003). A abordagem qualitativa pretende expor a realidade de modos diferentes e subjetiva, sendo que as vivências dos indivíduos e suas compreensões são pontos úteis e importantes para a pesquisa (Patias & Hohendorff, 2019).

Participaram da fase inicial dessa pesquisa, quatro (4) gestantes incluídas/cadastradas em uma Estratégia Saúde da Família (ESF), da região noroeste do RS, mas apenas uma (1) concluiu a segunda etapa. Todas com idade superior a 18 anos e IG >27 semanas, ambas não apresentaram restrição olfativa relacionada ao OE de Lavanda no momento do aceite para participar

da pesquisa.

A coleta de dados ocorreu durante o decorrer do segundo semestre de 2022, por meio de uma entrevista gravada, guiada por formulário com perguntas abertas. Entrevista é uma forma de interação que o pesquisador faz a partir de uma realidade e de um determinado assunto, através de perguntas (Caputo, 2010). Sobre Formulário Oliveira et al, (2016) o formulário é um importante instrumento para a pesquisa social utilizado no contato face a face e contendo um roteiro de perguntas a serem realizadas pelo entrevistador e anotadas pelo mesmo.

Após seleção das gestantes que se encaixam nos critérios de inclusão, as mesmas foram abordadas e convidadas a participar no dia da consulta mensal na ESF. Após o aceite, foi oferecido local reservado e sigiloso para realização da entrevista pela pesquisadora. Em seguida, um inalador nasal aromático foi entregue à participante, com as orientações necessárias para uso. Transcorrido o período de um mês, foi realizada nova abordagem às participantes para entrevista guiada por outro formulário.

O projeto foi submetido ao comitê de ética da Universidade Regional do Alto Uruguai e das Missões, Campus de Santo Ângelo– URI, e aprovado pelo parecer n. 5.570.566. As entrevistas foram realizadas somente após a aprovação do comitê. Para esta pesquisa, foram consideradas as questões éticas, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, que trata da pesquisa em seres humanos.

Aromaterapia Por Inalação

A aromaterapia pode ser usada de diferentes formas, como compressas, massagem, inalação e outras. A presente pesquisa consiste na utilização da aromaterapia por inalação já descrita anteriormente.

Foi entregue a participante, um kit inalador nasal aromático composto do frasco inalador que abriga em seu interior o bastão de algodão (Figura 1) com três (3) gotas de OE de Lavanda (Via Aroma®) (Figura 2) e um flyer contendo instruções de uso (Figura 3) (Farias et al., 2021).

O ciclo de uso do inalador foi de quatro semanas. A participante foi orientada a abrir o inalador no momento do uso, aproximando o ponto de abertura do mesmo (por onde o aroma é percebido) da região do mento (queixo), realizando por aproximadamente dois (2) minutos, pequenos movimentos próximo às narinas. Recomendou-se uso pessoal e com validade de até três meses. Foi orientada a repetir o procedimento de duas (2) a três (3) vezes na semana. O OE de Lavanda foi escolhido sendo considerada sua aplicação em situações de desconfortos como dor e ansiedade, já citados na introdução.

Figura 1 – Inalador.



Fonte: Autores (2022).

Figura 2 – Óleo Essencial de Lavanda.



Fonte: Autores (2022).

As figuras acima, trazem a imagem do óleo essencial utilizado nesta pesquisa, assim como o modelo de inalador para aplicação pela via olfativa. Internamente, o inalador contém um bastão de algodão que serve para armazenar as gotas de óleo

gotejadas sobre ele e posteriormente, fechado com a tampa do próprio inalador para conservar o produto pelo tempo desejado.

Figura 3 – Flyer.



Fonte: Autores (2022).

É importante anexar ao produto que se entrega para uso pessoal, junto a um material informativo que possa ser utilizado como método de consulta sobre sua indicação e forma de usar, sempre que a pessoa desejar, transmitindo segurança e confiança sobre a terapêutica proposta.

3. Resultados e Discussão

Participaram da fase inicial da pesquisa, quatro (4) gestantes com idades gestacionais que variaram de 27 a 35 semanas, no dia da primeira entrevista. Gestantes cadastradas nos serviços de Atenção Primária em Saúde de um município da região noroeste do RS. Todas com idade superior a 18 anos de idade, ambas não apresentaram restrição olfativa relacionada ao OE de Lavanda no momento do aceite para participar da pesquisa.

Os desconfortos relacionados à gestação mais citados foram ansiedade, cansaço, dor lombar e dor em baixo ventre. Tais sintomas vêm de encontro aos desconfortos comumente relacionados à gestação conforme é possível observar inclusive na caderneta da gestante. Podem aparecer dores na coluna e na barriga, principalmente no final da gravidez (Ministério da Saúde, 2022).

No transcorrer do período gestacional o corpo da mulher sofre diversas alterações físicas, fisiológicas e hormonais que promovem o aumento da retenção líquida, afetando o sistema musculoesquelético, causando desconfortos e limitações funcionais (Duarte, 2010).

Dentre as intervenções que elas utilizam para amenizar os desconfortos, foram citadas a massagem, bolsa de água, exercício de respiração e uso de medicamentos.

“Cansaço, respiro fundo, dou uma pausa no que estou fazendo e espero. Dor lombar costumo sentar com uma bolsa de água quente e algo para apoiar a coluna” (G4)

Uma das participantes refere que não usa nada:

“nada, procuro evitar uso de medicamentos” (G1).

Caracterizando que possivelmente considere a intervenção medicamentosa como principal cuidado aos desconfortos. Segundo Justina et al, (2018) gestantes estão frequentemente expostas ao uso de medicamentos, sendo que essa população de

risco, muitas vezes é negligenciada pelos estudos científicos relacionados ao uso de medicamentos.

Salientando a carência de estudos envolvendo esse público, em concordância com os resultados obtidos em uma revisão bibliográfica de Rodrigues et al, (2018) onde revelam que a utilização das práticas integrativas em saúde demonstram benefícios no alívio de desconfortos no período gestacional, promovendo satisfação ao público alvo no alívio de dores, redução de níveis de ansiedade, stress e as alterações biomecânicas, trazendo uma abordagem positiva sobre as práticas nesse período.

Sobre o uso da aromaterapia, nenhuma das participantes conhecia com propriedade a prática, contudo duas já tinham ouvido falar superficialmente sobre a terapia. Ainda que a técnica seja de fácil aprendizagem e compreensão, as gestantes nunca foram orientadas a realizar essa abordagem. Isso pode dar-se devido ao desconhecimento por parte de profissionais da saúde, que podem realizar manejos não farmacológicos para diminuição de dor e desconforto na gestação e parto (Campos et al, 2022).

Para além disso, durante a entrevista uma gestante revelou uma memória afetiva que o aroma de lavanda trouxe:

“Nossa, agora sentindo o cheirinho lembrei de uma vez quando fiz Reiki” (G2).

O que nos remete à memória olfativa e como essa pode estar relacionada a proporcionar sensação de bem estar à usuária.

Para a segunda etapa da coleta de dados, das quatro (4) gestantes que participaram da entrevista inicial apenas com uma (1) foi possível contato e conclusão da pesquisa. Quando questionada sobre como foi à experiência de usar o bastão olfativo ela refere que:

“Foi tranquilo, me deixava calma, minhas dores de cabeça sumiram. Não usei mais o paracetamol” (G4).

Com base na revisão bibliográfica de Antônio et al (2020), é possível destacar que existem na aromaterapia vários óleos essenciais capazes de atuarem auxiliando no tratamento de enxaqueca, dentre eles o óleo essencial de lavanda. Os resultados da pesquisa fundamentam o relato descrito pela participante.

Sobre ter identificado alguma contribuição sendo ela positiva ou negativa da intervenção em seus desconfortos, a participante refere que:

“Sim, positiva. Eu tomei bastante paracetamol e não tomei mais.” (G4).

Conforme Jesus (2018), em uma pesquisa de revisão integrativa, onde evidenciou que as terapias complementares no período gestacional, apontando benefícios para o cuidado em saúde e enfermagem.

A participante G4 afirma ainda que permaneceria utilizando a aromaterapia como parte de seus cuidados na gestação.

Esse achado vem de encontro com Da Silva et al. (2019) onde revela-se a importância da utilização de métodos não farmacológicos, como é o caso da aromaterapia, para alívio da dor, ansiedade, estresse, dentre outros sintomas desconfortáveis inerentes ao período gestacional, podendo a aromaterapia ser aplicada de forma única ou associada a outras terapias como a massagem, considerando a individualidade de cada paciente e para tal a seleção dos óleos essenciais deve ser criteriosa, bem como sua via de aplicação.

Com as demais participantes o contato foi realizado, porém não houve continuidade da prática por diferentes motivos. Apenas duas retornaram, justificando a interrupção da pesquisa, e uma delas o contato foi perdido.

“Bom dia, não poderei te ajudar, não fiz o uso e acabei de perder minha bebê!” (G3)

“Estou com o meu bebê no hospital” (G1);

O que evidencia a complexidade e a dificuldade do acompanhamento durante a gestação, em virtude de diferentes

fatores entre extrínsecos e intrínsecos. Cabe ao profissional de enfermagem em concordância com a equipe de saúde da unidade conseguir conduzir da maneira mais adequada possível o transcorrer do pré natal.

4. Conclusão

Embora a gestação geralmente seja um momento que traz consigo muitas mudanças vistas como positivas na vida de uma mulher, por outro lado desencadeia uma série de mudanças físicas, hormonais e emocionais que são temporárias mas por vezes resultam em alguns desconfortos tidos como comuns durante o período gestacional. Considerando os riscos da utilização de fármacos durante esse período fica explícito a escassez de mecanismos alternativos para manejo desses desconfortos, o que evidencia a relevância desse estudo.

Destaca-se que a intervenção proposta na presente pesquisa dependia do próprio sujeito da pesquisa, para que fosse caracterizada, pois as gestantes eram responsáveis pela utilização do inalador pessoal. Portanto, a não adesão à prática era uma realidade possível como resultado da pesquisa.

Apesar das limitações às quais a pesquisa foi exposta, bem como gestantes faltosas nas consultas, idade das gestantes, tempo curto de pesquisa, intercorrências inerentes a gestação entre outras, consideramos que a mesma teve um impacto positivo, visto que tivemos uma gestante alcançada com resultado favorável ao estudo.

É notória a necessidade de serem ofertadas disciplinas curriculares sobre práticas integrativas e complementares em saúde na formação de novos profissionais, para que assim o conhecimento seja disseminado, com profissionais capacitados cada vez mais será possível prestar assistência mais humanizada e com o mínimo de intervenções. Realçando a necessidade da educação permanente em saúde.

É necessário que sejam desenvolvidas mais pesquisas sobre a temática, identificando em grupos maiores quais as contribuições da aromaterapia na gestação, assim como conhecer a formação dos profissionais de saúde em relação ao ensino de PICS com o cuidado em saúde da mulher durante a gravidez, contribuindo para melhor fomentar abordagens complementares no cuidado em saúde, para a redução de desconfortos presentes neste período.

Referências

- Amaral, F., & Silveira, C. (2018). *Manual técnico: cuidados naturais da cabeça aos pés*. Wnf.
- Antonio, A. K. A. A., Gomes, M. N. C., Macedo, E. N., & Sarraceni, J. M. J. (2020). Massagem crânio facial associada à aromaterapia para enxaqueca: Revisão Bibliográfica. *Revista Científica Unisaesiano* 12(22),01-11. <<https://unisaesiano.com.br/lins/wp-content/uploads/2022/05/Artigo-10-Corrigido-estetica.pdf>>
- Campos, P., Bellotto, P. C. B., Silva, M. R. da Cunha, M. C. da, Krebs, V. A., Bravo, A. F., & Abrão, R. (2022). *Aromaterapia para alívio da dor no processo de parturição: revisão integrativa*. Literacia Em Saúde Para Uma Gravidez Saudável: Promoção Da Saúde No Período Pré-Natal, Ed. Científica Digital, 180–191. <https://doi.org/10.37885/220909914>.
- Caputo, S. G. (2010). *Sobre entrevistas. Teoria, prática e experiências*. Ed. Vozes. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5147827/mod_resource/content/1/stela_guedes_caputo_-_sobre_entrevistas-1-1.pdf
- Da Silva, M. A., de Sousa Sombra, I. V., Jacinto da Silva, J. S., Bernardino da Silva, J. C., de Melo Dias, L. R. F., Ferreira Calado, R. S., & de Menezes Silva, G. A. (2019). Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto. *Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE*, 13(2). <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i02a237753p455-463-2019>.
- De Sousa Martins, A., & Miguez, J. S. G. (2020). O conhecimento da aromaterapia e suas aplicabilidades. *Revista Eletrônica Interdisciplinar*, 12, 280-284.
- Farias Pires, M., Pereira Amorim, L. & Belmonte, L. M. (2021). *Óleo essencial de lavanda sobre a qualidade do sono de estudantes*.<<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17842/1/Artigo%20final%20Larissa%20Marina%2001.12.pdf>>.
- Jesus, A. C. (2018). *Os benefícios das terapias complementares para o cuidado no período gestacional—uma revisão integrativa. Estética e Bem Estar-Tubarão*. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/11561/1/Artigo%20submiss%C3%A3o.pdf>.
- Justina, V. D., Gonçalves, J. S., David, F. L., Giachini, F. R., & Lima, V. V. (2018). Evaluation of drug prescriptions for pregnant women in the Legal Amazon Region. *Revista Brasileira De Saúde Materno Infantil*, 18(4), 735–743. <https://doi.org/10.1590/1806-93042018000400004>.
- Lima, M. D. O. P., Tsunechiro, M. A., Bonadio, I. C., & Murata, M. (2017). Sintomas depressivos na gestação e fatores associados: estudo longitudinal. *Acta Paulista de Enfermagem*, 30, 39-46. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700007>.

Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html

Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Diário Oficial da União 22 mar. 2018. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html.

Ministério da Saúde (2021). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>

Ministério da Saúde (2022). Caderneta da Gestante. Brasília. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderneta_gestante.pdf.

Oliveira, J. C. P. D., Oliveira, A. D., Morais, F. D. A. M., Silva, G. M. D., & Silva, C. N. M. (2016). O questionário, o formulário e a entrevista como instrumentos de coleta de dados: vantagens e desvantagens do seu uso na pesquisa de campo em ciências humanas. In III Congresso Nacional de Educação (Vol. 83, pp. 1-13). <https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2016/TRABALHO_EV056_MD1_SA13_ID8319_03082016000937.pdf>.

Patias, N. D., & Hohendorff, J. V. (2019). Critérios de qualidade para artigos de pesquisa qualitativa. *Psicologia em estudo*, 24. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v24i0.43536>.

Paviani, B. A., Trigueiro, T. H., & Gessner, R. (2019). O uso de óleos essenciais no trabalho de parto e parto: revisão de escopo. *Revista Mineira de Enfermagem*, 23, 1-8. Doi:<http://dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20190110>.

Raisi Dehkordi, Z., Hosseini Baharanchi, F. S., & Bekhradi, R. (2014). Effect of lavender inhalation on the symptoms of primary dysmenorrhea and the amount of menstrual bleeding: A randomized clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, 22(2), 212–219. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.011>

Rodrigues, J. P. C., de Lima, M. H. C., Januário, J. F., & Guedes, T. S. R. (2018). Práticas integrativas em saúde no período gestacional. *Brazilian Journal of Health Review*, 1(2), 268-274.

Rocha, M. L. D., & Aguiar, K. F. D. (2003). Pesquisa-intervenção e a produção de novas análises. *Psicologia: ciência e profissão*, 23, 64-73. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932003000400010>.

Salles, L. F., & Silva, M. J. P. D. (2011). *Enfermagem e as práticas complementares em saúde*. Yendis Editora.

Steffens, A. H. (2010). *Estudo da composição química dos óleos essenciais obtidos por destilação por arraste a vapor em escala laboratorial e industrial*. Master's thesis, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Ulrich, H., & Ulrich, H. (2004). *Manual prático de aromaterapia*. Premier, 260.