

O uso da Aromaterapia no trabalho de parto

The use of Aromatherapy in labor

El uso de la Aromaterapia en el parto

Recebido: 07/08/2025 | Revisado: 20/08/2025 | Aceitado: 21/08/2025 | Publicado: 23/08/2025

Héllen Sofia Cruz Silva¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9544-2165>
Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana, Brasil
E-mail: helensofia740@gmail.com

Letícia Santos Machado¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1374-2822>
Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana, Brasil
E-mail: leticiamachado2002@gmail.com

João Ronaldo Vasconcellos-Neto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6280-538X>
Universidade Estadual de Feira de Santana, Brasil
jrtvasconcellosneto@gmail.com

Resumo

A aromaterapia, baseada no uso de óleos essenciais extraídos de plantas, tem se mostrado eficaz na promoção de relaxamento, alívio da dor, redução da ansiedade e melhora do bem-estar durante o processo de parturição. Os métodos de aplicação, como inalação e massagens, permitem a absorção dos compostos voláteis, que atuam diretamente no sistema límbico, responsável pela regulação das emoções e da produção hormonal. Com isso, o objetivo do presente estudo é apresentar os principais mecanismos neurológicos estimulados pela aromaterapia durante o trabalho de parto. A pesquisa, de natureza qualitativa e exploratória, foi conduzida por meio de revisão bibliográfica em bases científicas como PubMed e BVS, considerando publicações dos últimos dez anos. Os resultados evidenciam que óleos como lavanda, camomila e laranja doce possuem propriedades ansiolíticas, analgésicas e relaxantes, auxiliando a parturiente a vivenciar o parto de forma mais tranquila e humanizada. Os mecanismos neurológicos ativados envolvem a liberação de neurotransmissores como ocitocina, serotonina e endorfinas, promovendo analgesia natural e fortalecimento do vínculo mãe-bebê. Além disso, a aromaterapia reforça a autonomia da mulher no processo de parto e pode ser incorporada de forma segura e econômica nas práticas obstétricas. Conclui-se que, quando aplicada por profissionais capacitados, essa técnica complementa a assistência convencional, favorecendo um ambiente acolhedor, respeitoso e centrado nas necessidades emocionais e fisiológicas da gestante.

Palavras-chave: Trabalho de Parto; Aromaterapia; Tratamento Alternativo.

Abstract

Aromatherapy, based on the use of essential oils extracted from plants, has proven effective in promoting relaxation, pain relief, reducing anxiety, and improving well-being during labor. Application methods, such as inhalation and massage, allow for the absorption of volatile compounds, which act directly on the limbic system, responsible for regulating emotions and hormone production. Therefore, the objective of this study is to present the main neurological mechanisms stimulated by aromatherapy during labor. The qualitative and exploratory research was conducted through a literature review in scientific databases such as PubMed and BVS, considering publications from the last ten years. The results show that oils such as lavender, chamomile, and sweet orange have anxiolytic, analgesic, and relaxing properties, helping the woman in labor experience childbirth in a more peaceful and humanized way. The activated neurological mechanisms involve the release of neurotransmitters such as oxytocin, serotonin, and endorphins, promoting natural analgesia and strengthening the mother-baby bond. Furthermore, aromatherapy reinforces women's autonomy during childbirth and can be safely and cost-effectively incorporated into obstetric practices. It can be concluded that, when applied by trained professionals, this technique complements conventional care, fostering a welcoming, respectful environment that focuses on the pregnant woman's emotional and physiological needs.

Keywords: Labor; Aromatherapy; Alternative Treatment.

¹ Graduanda da Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana, Brasil.

Resumen

La aromaterapia, basada en el uso de aceites esenciales extraídos de plantas, ha demostrado ser eficaz para promover la relajación, aliviar el dolor, reducir la ansiedad y mejorar el bienestar durante el parto. Métodos de aplicación como la inhalación y el masaje permiten la absorción de compuestos volátiles que actúan directamente sobre el sistema límbico, responsable de regular las emociones y la producción hormonal. Por lo tanto, el objetivo de este estudio es presentar los principales mecanismos neurológicos estimulados por la aromaterapia durante el parto. La investigación cualitativa y exploratoria se realizó mediante una revisión bibliográfica en bases de datos científicas como PubMed y BVS, considerando publicaciones de los últimos diez años. Los resultados muestran que aceites como la lavanda, la manzanilla y la naranja dulce poseen propiedades ansiolíticas, analgésicas y relajantes, ayudando a la parturienta a vivir el parto de una manera más tranquila y humanizada. Los mecanismos neurológicos activados implican la liberación de neurotransmisores como la oxitocina, la serotonina y las endorfinas, lo que promueve la analgesia natural y fortalece el vínculo madre-bebé. Además, la aromaterapia refuerza la autonomía de las mujeres durante el parto y puede incorporarse de forma segura y rentable a las prácticas obstétricas. Se puede concluir que, aplicada por profesionales capacitados, esta técnica complementa la atención convencional, fomentando un ambiente acogedor y respetuoso que se centra en las necesidades emocionales y fisiológicas de la embarazada.

Palabras clave: Parto; Aromaterapia; Tratamiento Alternativo.

1. Introdução

A Aromaterapia é uma prática terapêutica milenar, que tem ganhado reconhecimento significativo no contexto da assistência ao parto, promovendo bem-estar físico e emocional para as mulheres parturientes. A palavra "aromaterapia" deriva da combinação de "aroma", relacionada aos cheiros agradáveis dos óleos essenciais, e "terapia", que denota seu propósito terapêutico. Os óleos essenciais utilizados na aromaterapia são extraídos de plantas e possuem propriedades que vão desde analgesia até relaxamento muscular, tornando-se um método alternativo promissor para o alívio da dor e o auxílio emocional durante o processo de parturição (Assunção, 2022).

A aplicação dos óleos essenciais na aromaterapia ocorre através de diferentes métodos, incluindo a inalação, massagem e banhos, permitindo que os componentes voláteis dos óleos interajam com o organismo da mulher, influenciando seu estado físico e emocional. Essa interação é facilitada pela absorção cutânea e inalação e, proporcionando benefícios terapêuticos em diferentes níveis (Montibeler, 2018).

A gestação é um período emocionante e desafiador na vida de uma mulher e de sua família. O acompanhamento médico adequado, hábitos saudáveis e cuidados apropriados são essenciais para um processo seguro e um início salutar para a vida do bebê. Durante a gravidez, a mulher pode experimentar uma variedade de sintomas, incluindo náuseas, fadiga, aumento dos seios, peso e frequência urinária, alterações de humor, mudanças na pele e cabelo. As alterações hormonais são uma parte fundamental desse processo (Cabral et al., 2020).

No trabalho de parto, a dor e a ansiedade são desafios comuns enfrentados pelas gestantes. A aromaterapia, ao ser utilizada durante esse processo, oferece uma promissora alternativa, não farmacológica para aliviar a dor e a ansiedade, contribuindo para uma experiência de parto mais positiva (Gonçalves; Oliveira & Neri, 2023).

Ao explorar os benefícios eficientes dos óleos essenciais, bem como os métodos de aplicação mais eficazes e seguros, faz-se necessário questionar quais os diferentes mecanismos que a aromaterapia ativa ou estimula no alívio da dor e no suporte emocional a nível cerebral durante o trabalho de parto que é necessário, e, portanto, deve ser priorizado para garantir o bem-estar da parturiente.

A crescente busca por métodos menos invasivos e mais humanizados no processo do parto tem incentivado o uso de práticas integrativas, como a aromaterapia, na assistência obstétrica. Utilizando óleos essenciais extraídos de plantas, essa abordagem terapêutica busca promover alívio da dor, relaxamento físico e suporte emocional às gestantes, contribuindo para uma experiência de parto mais positiva e consciente.

Além de representar um cuidado complementar ao modelo biomédico, a aromaterapia pode reforçar o protagonismo da

mulher no parto, promovendo sua autonomia e bem-estar. A literatura científica recente aponta para a eficácia dessa prática na redução do estresse e da tensão muscular, ao mesmo tempo em que sugere sua viabilidade como uma alternativa de baixo custo no sistema de saúde. Diante disso, torna-se essencial aprofundar o conhecimento sobre seus mecanismos de ação e os benefícios oferecidos. Com isso exposto, o objetivo do presente estudo é apresentar os principais mecanismos neurológicos estimulados pela aromaterapia durante o trabalho de parto

2. Metodologia

Esse estudo foi elaborado a partir de uma revisão de bibliografia (Snyder, 2019) do tipo exploratória-descritiva, com abordagem qualitativa (Pereira et al., 2018) e do tipo específico de revisão narrativa da literatura (Casarin et al., 2020; Rother, 2007), que nortearam a elaboração deste artigo científico. A coleta de dados foi realizada por meio de um levantamento bibliográfico de produções científicas relacionadas à temática proposta, com corte temporal de 10 anos, no período de 2015 a 2025. Os critérios de inclusão para a seleção dos conteúdos foram: publicações disponíveis na íntegra, em conformidade com a temática aromaterapia no trabalho de parto, incluindo artigos científicos, documentos normativos de entidades de saúde, diretrizes institucionais e regulamentações, publicados em português, inglês e espanhol.

Foram excluídos os artigos que não apresentavam relação direta com o tema, materiais duplicados, incompletos, resenhas, resumos, debates e conteúdos indisponíveis na íntegra. A busca na literatura foi realizada nas bases de dados PubMed e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Nesta última, foram acessadas as bases LILACS e BDENF. No total, foram encontrados 135 artigos na PubMed, dos quais 22 foram excluídos por duplicidade, e 84 artigos na BVS, com 8 excluídos pelo mesmo motivo. Permanecendo 40 artigos após leitura exaustiva do material.

Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), com os termos: "trabalho de parto" / "labor" ; "aromaterapia" / "aromatherapy" e "Tratamento alternativo"/ "Alternative Treatment.", combinados com os operadores booleanos "AND" e "OR". A metodologia empregada iniciou-se com a seleção criteriosa dos descritores no DeCS, seguida da busca sistemática nas bases indexadas. Após a exclusão de duplicatas, foi realizada uma triagem por relevância dos títulos, leitura dos resumos e, posteriormente, leitura completa dos artigos elegíveis.

Para a análise dos dados, foram definidos, três eixos: (i) Benefícios da Aromaterapia no Trabalho de Parto; (ii) Propriedades e Mecanismos de Ação dos Óleos Essenciais; (iii) Mecanismos Neurológicos Estimulados pela Aromaterapia no Parto, baseados nos objetivos específicos da pesquisa e formulados como perguntas orientadoras. Essas perguntas nortearam a leitura crítica e a interpretação dos dados, constituindo a base conceitual para a discussão. As respostas obtidas subsidiaram a construção dos resultados e das reflexões apresentadas no estudo

3. Resultados e Discussão

3.1 Principais Benefícios da Aromaterapia no Trabalho de Parto

A aromaterapia tem ganhado destaque como uma prática não farmacológica eficaz no contexto do trabalho de parto, proporcionando uma experiência mais confortável para a gestante. Seus benefícios incluem o relaxamento, o alívio da dor e a redução do estresse, sendo uma alternativa natural, acessível e não invasiva, que favorece o bem-estar físico, emocional e mental da mulher (Rodrigues et al., 2023).

Essa abordagem torna-se ainda mais relevante ao considerarmos a forte associação entre dor e medo durante o parto, fatores que podem comprometer a saúde da gestante e interferir negativamente no vínculo mãe-bebê. Nesse sentido, a aromaterapia se mostra uma estratégia valiosa para amenizar o sofrimento materno, ao contribuir para a criação de um ambiente mais acolhedor e tranquilo, reduzindo a tensão e melhorando a percepção da dor (Lima; Lima & Lucena, 2019).

Além disso, evidências indicam que, quando combinada a outras práticas não farmacológicas, como massagens, banhos mornos e deambulação, a aromaterapia potencializa seus efeitos positivos. Essa associação contribui para um parto mais natural, ao promover relaxamento físico e emocional, proporcionando à gestante uma experiência mais tranquila e acolhedora (Souza et al., 2020).

Mesmo quando utilizada em contextos que não envolvem diretamente parturientes, os efeitos calmantes da aromaterapia demonstram grande potencial no controle de emoções intensas. Esses resultados reforçam sua eficácia também no equilíbrio emocional durante o trabalho de parto, fortalecendo sua aplicação como recurso complementar no cuidado à gestante (Gonçalves; Oliveira & Neri, 2023; Montibeler, 2018).

A aromaterapia destaca-se como uma prática integrativa que vai além do alívio da dor e da ansiedade durante o trabalho de parto, oferecendo benefícios físicos, emocionais e psicológicos. Seu uso é considerado seguro, com mínimos ou inexistentes efeitos adversos, o que favorece sua adoção nos serviços de saúde. Além disso, essa técnica reforça a autonomia da mulher, promove o protagonismo feminino no processo de parturição e valoriza o cuidado humanizado e respeitoso. Tais características a colocam em consonância com as diretrizes das políticas públicas de saúde voltadas à assistência obstétrica humanizada (Assunção et al., 2022).

A associação da aromaterapia com outras práticas não farmacológicas, como a massagem, mostrou-se especialmente eficaz na redução da tensão física e emocional da parturiente. Essa combinação melhora significativamente a comunicação entre a equipe de saúde e a gestante, fortalecendo o vínculo terapêutico e garantindo maior segurança e acolhimento durante o trabalho de parto. Esses elementos são cruciais para o desenvolvimento de uma experiência humanizada e satisfatória para a mulher (Fernandes et al., 2018).

Além disso, evidências indicam que essa associação contribui para a diminuição da duração do trabalho de parto e promove o alívio da dor de forma não invasiva. Óleos essenciais como lavanda e laranja demonstraram ser eficazes na indução de estados de tranquilidade, motivação e confiança, elementos que fortalecem o protagonismo da mulher durante o parto. A utilização desses óleos também favorece a criação de um ambiente mais calmo e receptivo, impactando positivamente a experiência obstétrica (Veras et al., 2024; Padovine et al., 2023).

Outro ponto relevante é o papel da aromaterapia na qualificação do cuidado à gestante. Ao integrar práticas holísticas à assistência obstétrica tradicional, os profissionais ampliam a abordagem do cuidado, passando a considerar as dimensões emocionais e subjetivas da parturiente. Isso promove um atendimento mais sensível, respeitoso e centrado nas necessidades da gestante, fortalecendo a humanização dos serviços de saúde (Paviani; Trigueiro & Gessner, 2019).

Estudos recentes confirmam que a aromaterapia reduz significativamente os níveis de dor e ansiedade materna, o que a qualifica como uma tecnologia complementar de fácil aplicação, eficaz e de baixo custo. Sua utilização representa uma alternativa com mínima interferência medicamentosa, permitindo maior protagonismo da mulher e menor medicalização do parto. Esses fatores são fundamentais para garantir uma assistência segura e personalizada (Fonseca; Mata & Rocha, 2023).

De acordo com o Mapa de Evidências sobre Práticas Integrativas e Complementares no SUS, a aromaterapia vem sendo cada vez mais recomendada na atenção obstétrica, por sua capacidade de contribuir para um ambiente tranquilo e para o fortalecimento do vínculo familiar. Tais benefícios reforçam sua adoção como ferramenta eficaz no cuidado à gestante, em conformidade com os princípios do parto humanizado (Mapa de Evidências, 2022).

Dentre os óleos essenciais mais utilizados, a lavanda tem se destacado por seus efeitos calmantes e reguladores do humor, especialmente durante a fase ativa do trabalho de parto. Sua ação promove relaxamento, bem-estar e equilíbrio emocional, elementos fundamentais para que a mulher se sinta segura e confiante durante o processo de nascimento. O uso desse óleo, portanto, representa uma estratégia simples, porém eficaz, na condução de partos mais naturais e respeitosos (Veras et al., 2024).

Além dos benefícios clínicos, o uso da lavanda também favorece a ambientação do local do parto, contribuindo para um cenário mais acolhedor e sereno. Essa atmosfera não apenas melhora a vivência da parturiente, como também estimula a participação ativa do acompanhante, fortalecendo o vínculo afetivo com a gestante e aumentando a sensação de apoio emocional (Lisboa et al., 2023; Karasek; Mata & Vaccari, 2022).

Outros estudos apontam que a aromaterapia também atua na redução de sintomas comuns durante a gestação e o parto, como náuseas, estresse e fadiga. Além disso, tem mostrado resultados promissores na regulação das contrações uterinas e no fortalecimento do vínculo mãe-bebê, favorecendo uma experiência mais completa e satisfatória. Esses efeitos se revelam tanto no plano fisiológico quanto no emocional (Mascarenhas, 2022; Montibeler et al., 2018).

A aplicação da técnica por profissionais qualificados, amplia ainda mais seus benefícios. Ao incorporar a aromaterapia à rotina dos serviços de saúde, promove-se um ambiente de cuidado mais atento às necessidades da mulher, reforçando o protagonismo feminino no parto. Com eficácia comprovada, baixo custo e fácil implementação, a prática se revela como um recurso valioso no apoio à humanização do nascimento (Prata et al., 2022; Silva et al., 2019).

3.2 Propriedades e Mecanismos de Ação dos Óleos Essenciais Utilizados na Aromaterapia

Os óleos essenciais são substâncias naturais altamente concentradas, extraídas de partes específicas das plantas, como flores, folhas, raízes e cascas. Esses compostos possuem propriedades terapêuticas reconhecidas, entre elas ação calmante, anti-inflamatória, analgésica e antisséptica. Essas características os tornam especialmente úteis no cuidado de aspectos físicos e emocionais da saúde, sendo aplicados principalmente por inalação, massagens ou em alguns casos por ingestão (Rodrigues et al., 2023).

Além de sua rápida absorção pelo organismo, os óleos essenciais demonstram eficácia em proporcionar alívio para sintomas como ansiedade, tensão e dores musculares (Brito et al., 2013). Um dos óleos mais amplamente utilizados é a lavanda, considerada eficaz por seus efeitos ansiolíticos e analgésicos. Esses efeitos se devem, em especial, à presença dos compostos linalol e acetato de linalila, que atuam no sistema nervoso central, promovendo relaxamento (Silva et al., 2019).

Outros estudos também destacam a ação terapêutica da lavanda no contexto do parto, especialmente por proporcionar alívio emocional e físico durante a fase ativa do trabalho de parto (Lisboa et al., 2023). Além da lavanda, óleos como camomila, gerânio, ylang-ylang e laranja doce também são amplamente utilizados na aromaterapia obstétrica. Esses óleos apresentam propriedades sedativas, relaxantes e reguladoras do humor, auxiliando no controle emocional da gestante (Veras et al., 2024).

Tais efeitos são explicados pela atuação dos óleos essenciais por meio de vias olfativas e cutâneas. Pela pele, a absorção ocorre através das glândulas sebáceas e folículos pilosos, sendo potencializada com o uso de óleos carreadores, como os de amêndoas ou semente de uva (Paviani; Trigueiro; Gessner, 2019). Já pela via olfativa, os compostos voláteis estimulam o sistema límbico, área do cérebro responsável pelas emoções, desencadeando respostas neurofisiológicas que ajudam a reduzir o estresse e a dor (Montibeler et al., 2018).

A atuação do sistema límbico na aromaterapia também tem sido relacionada à melhora do equilíbrio emocional, alívio da ansiedade e redução da fadiga mental (Fonseca; Mata; Rocha, 2023). Com isso, óleos como jasmim, hortelã e sálvia são frequentemente associados à lavanda em práticas obstétricas. Esses óleos combinados favorecem tanto o relaxamento quanto a estimulação das contrações uterinas, dependendo da fase do parto e da necessidade da gestante (Karasek; Mata & Vaccari, 2022).

A eficácia dos óleos essenciais está diretamente relacionada à sua composição química e à forma de extração, que pode ser por destilação a vapor ou prensagem a frio. Componentes como monoterpenos, sesquiterpenos, ésteres e álcoois possuem propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias, sedativas e antioxidantes. Esses compostos são eficazes tanto no alívio de desconfortos físicos quanto na regulação emocional das gestantes (Bizzo & Rezende, 2022).

Além disso, estudos apontam que a utilização desses óleos na prática clínica deve considerar aspectos como dosagem, forma de diluição e preferência individual da gestante. Isso é fundamental para garantir segurança e efetividade no uso terapêutico, especialmente no contexto obstétrico. Quando bem aplicados, esses óleos representam uma abordagem complementar humanizada e de baixo custo, promovendo o protagonismo da mulher no parto (Mascarenhas, 2022).

Os autores destacam que o conhecimento técnico e detalhado sobre a ação dos óleos essenciais permite sua integração segura na rotina da assistência obstétrica. A aromaterapia, aplicada por profissionais capacitados, que sabem trabalhar com essa técnica, contribuem com um trabalho cuidadoso, mais acolhedor e centrado nas necessidades da parturiente, com efeitos positivos sobre o bem-estar físico e emocional (Assunção et al., 2022; Fernandes et al., 2018).

Corroborando com isso, a escolha dos óleos essenciais e da via de aplicação é de extrema importância, pois deve considerar tanto o objetivo terapêutico quanto a fase do trabalho de parto. No início do processo, recomenda-se o uso de lavanda e camomila por seus efeitos calmantes, auxiliando na redução da ansiedade e no relaxamento da gestante. Já o óleo de olíbano é indicado durante a fase de transição, por facilitar a respiração e proporcionar equilíbrio emocional. Na fase ativa, óleos como sálvia e jasmim são eficazes para estimular as contrações uterinas e acelerar a progressão do parto (Silva et al., 2019).

A aplicação pode ser realizada por meio de técnicas como massagem effleurage, escalda-pés, banhos aromáticos e difusores. Essas formas de uso devem respeitar os limites fisiológicos da gestante e garantir sua segurança. Além disso, a sinergia entre os compostos voláteis dos óleos potencializa seus efeitos, possibilitando combinações eficazes e seguras. Tais práticas garantem uma intervenção terapêutica mais completa e individualizada (Domingos & Braga, 2015; Veras et al., 2024).

A aromaterapia, além dos efeitos fisiológicos, promove impactos significativos na esfera emocional da gestante. A atuação dos óleos sobre o sistema límbico e receptores neuroquímicos explica sua eficácia no controle de emoções como medo, tensão e insegurança, comuns durante o trabalho de parto, essa influência emocional contribui para o bem-estar geral da parturiente e favorece a construção de uma experiência mais positiva e consciente (Ferrari; Campos & Nedel, 2022; Veloso et al., 2023).

Mesmo em casos onde não há ação bioquímica direta, como no uso de essências florais, os efeitos vibracionais e sensoriais têm se mostrado úteis na busca pelo reequilíbrio emocional da gestante. Essas práticas atuam de forma complementar, agregando benefícios à assistência obstétrica tradicional (Pitilin et al., 2022; Lara et al., 2022). Assim, os mecanismos de ação da aromaterapia abrangem aspectos bioquímicos, sensoriais e emocionais, tornando-se uma estratégia segura e respeitosa dentro do modelo de cuidado humanizado ao parto (Cabral et al., 2023).

Por tanto, os autores reforçam que essa abordagem respeita as individualidades da mulher, oferecendo conforto, autonomia e protagonismo no processo de nascimento. A integração da aromaterapia ao cuidado obstétrico fortalece o vínculo entre a gestante e a equipe de saúde, promovendo um ambiente acolhedor e emocionalmente favorável ao parto (Klein & Gouveia, 2022).

3.3 Principais Mecanismos Estimulados Neurologicamente pela Aromaterapia Durante o Trabalho de Parto

A aromaterapia atua principalmente pela via olfativa, estimulando o sistema límbico, que é responsável pela regulação das emoções e dos hormônios. Essa estimulação promove a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina, ocitocina e endorfinas, substâncias que geram sensações de prazer, relaxamento e analgesia natural (Rodrigues et al., 2023; Veras et al., 2024). Essas respostas neuroquímicas são fundamentais para a criação de um ambiente emocionalmente seguro para a gestante durante o trabalho de parto (Assunção et al., 2022).

Além disso, a ativação do sistema límbico por meio dos estímulos olfativos contribui para a redução dos níveis de cortisol e adrenalina, o que modula o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Esse equilíbrio hormonal favorece a harmonia entre os

sistemas nervoso simpático e parassimpático, auxiliando a gestante a manter-se tranquila e emocionalmente estável. Como resultado, há redução da percepção da dor e melhora da evolução fisiológica do parto (Gonçalves; Oliveira & Neri, 2023).

Durante a inalação, as moléculas aromáticas ativam o bulbo olfatório e desencadeiam respostas neuroquímicas ligadas à produção de ocitocina, essencial tanto para a condução eficiente do parto quanto para o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e bebê. Esse processo é fundamental para o sucesso de um parto humanizado e menos intervencionista (Silva et al., 2019).

A aromaterapia também atua na redução da atividade do sistema simpático, promovendo o aumento da atividade parassimpática. Isso resulta na diminuição da frequência cardíaca e respiratória, além de proporcionar um estado de homeostase emocional e física (Domingos & Braga, 2015). A associação da aromaterapia a massagem reforça essas respostas, contribuindo para uma experiência mais positiva e empoderadora durante o trabalho de parto (Paviani; Trigueiro & Gessner, 2019; Fernandes et al., 2018; Koh et al., 2019).

Pesquisas evidenciam que a aromaterapia rompe o ciclo medo–tensão–dor ao reduzir os níveis de cortisol e elevar os de endorfinas e serotonina. Esse processo neuroquímico colabora para o alívio da dor e da ansiedade, tornando o parto mais confortável e menos estressante. Além disso, a modulação do sistema nervoso autônomo proporciona maior estabilidade emocional e fortalece a conexão da mulher com seu corpo (Ribeiro & Passos, 2024).

A literatura destaca ainda que a ação sinérgica entre os estímulos sensoriais e emocionais oferecidos pela aromaterapia constitui uma intervenção eficaz no enfrentamento da dor. Essa prática favorece o bem-estar materno e contribui significativamente para uma experiência de parto mais humanizada. Dessa forma, a aromaterapia mostra-se como uma aliada importante nas práticas obstétricas integrativas (Mapa de Evidências, 2022; Mascarenhas, 2022; Brüggemann, 2010).

O estímulo olfativo proporcionado pelos óleos essenciais ativa diretamente receptores sensoriais, promovendo a liberação de substâncias como beta-endorfinas, serotonina e ocitocina. Essas substâncias aliviam a dor, geram prazer e relaxamento, além de promoverem equilíbrio fisiológico. Essa ação também reduz a excitação simpática e estabiliza as respostas ao estresse, favorecendo a progressão do trabalho de parto com menos intervenções (Padovine et al., 2023; Karasek; Mata & Vaccari, 2022).

As respostas proporcionadas pelos óleos essenciais são ainda mais eficazes quando a gestante está em um ambiente calmo e emocionalmente acolhedor. Esses fatores ambientais e comportamentais atuam em conjunto com os efeitos neuroquímicos, proporcionando maior conforto e confiança à mulher em trabalho de parto. A integração desses elementos reforça a importância de um cuidado sensível e humanizado (Shifman Et Al., 2024; Klein & Gouveia, 2022).

Estudos bioquímicos confirmam que compostos como linalol, d-limoneno e citral presentes nos óleos essenciais modulam vias hormonais e sensoriais. Esses compostos ativam regiões cerebrais associadas ao prazer, reduzem a dor e promovem relaxamento profundo. A resposta do organismo é segura e previsível quando os óleos são utilizados adequadamente durante as diferentes fases do parto (Bizzo & Rezende, 2022; Barreto et al., 2022).

Por fim, destaca-se a importância da padronização dos óleos e do conhecimento técnico para sua aplicação, garantindo eficácia e segurança. O uso apropriado dessas substâncias, conforme o estágio do parto e as necessidades da gestante, torna a aromaterapia um recurso valioso na promoção do bem-estar e na redução da ansiedade. Assim, ela se consolida como uma prática integrativa eficaz, capaz de proporcionar um parto mais equilibrado e positivo (Costa & Lodelo, 2017; Silva et al., 2023).

4. Conclusão

A utilização da aromaterapia no trabalho de parto tem se consolidado como uma abordagem terapêutica complementar que respeita os princípios da humanização da assistência obstétrica. Os dados discutidos demonstram que essa prática promove uma série de benefícios, como o alívio da dor, a redução da ansiedade, a melhoria do humor e o aumento da sensação de bem-

estar da gestante, sem a necessidade de intervenções farmacológicas. Tais efeitos estão associados à ação dos óleos essenciais sobre o sistema límbico, estrutura cerebral intimamente ligada às emoções, à memória e à regulação hormonal, o que justifica os efeitos positivos observados durante o processo de parturição.

Além disso, a aromaterapia favorece um ambiente mais calmo e acolhedor, contribuindo para que a mulher se sinta mais segura, amparada e no controle do seu próprio corpo. Esse aspecto é especialmente importante no contexto atual da assistência ao parto, em que se busca cada vez mais práticas que respeitem a autonomia da gestante e promovam sua participação ativa.

Quando bem indicada e utilizada por profissionais capacitados, essa técnica não apenas reduz o estresse e a tensão muscular, mas também melhora a resposta fisiológica da mulher ao trabalho de parto, potencializando a produção natural de ocitocina, hormônio fundamental para a progressão das contrações uterinas e o vínculo materno.

Outro ponto importante é a segurança da aromaterapia quando empregada com critérios técnicos, respeitando as contraindicações, as dosagens e a escolha adequada dos óleos essenciais. Essa abordagem natural, de baixo custo e de fácil aplicação pode ser incorporada às rotinas hospitalares ou domiciliares sem demandar grandes estruturas, tornando-se uma alternativa viável em diferentes contextos de parto.

Portanto, os resultados apresentados nesta pesquisa reforçam a eficácia da aromaterapia como recurso integrativo e complementar, capaz de melhorar significativamente a experiência da gestante durante o trabalho de parto. Ao promover um cuidado mais sensível e centrado nas necessidades emocionais e físicas da mulher, a aromaterapia contribui para uma assistência obstétrica mais holística, respeitosa e transformadora.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Deus pela sabedoria, força e saúde para finalizarmos este trabalho importante na nossa jornada acadêmica. As nossas famílias, por todo o apoio, compreensão na ausência e incentivo constante. Vocês foram nossa base em cada hora de estudo e desafio.

Ao nosso professor e orientador – Prof. João Ronaldo nossos sinceros agradecimentos pela paciência nas revisões, orientações valiosas e apoio que nortearam o desenvolvimento desta pesquisa.

Por fim, agradecemos a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho – sua colaboração, ainda que silenciosa, foi fundamental ao processo.

Referências

- Assunção, A. F. C. et al. (2022). O Uso De Aromaterapia Durante O Trabalho De parto: Uma Revisão Integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*. 5 (5), 20007–16.
- Barreto, M. F. et al. (2022). O Potencial Uso De Óleos Essenciais No Tratamento Da acne: Uma Revisão De Literatura the Potential Use of Essential Oils in Acne treatment: a Literature Review. *Conjecturas*. 22(7), 1657.
- Borba, E. O., Amarante, M. V. & Lisboa, D. A. J. (2021). Assistência fisioterapêutica no trabalho de parto. *Fisioterapia e Pesquisa*. 28(3), 324-30. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/21000628032021>.
- Brito, A. M. G. et al. (2013). Aromaterapia: da gênese a atualidade. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*. 15(4 suppl 1), 789-93. <https://doi.org/10.1590/s1516-05722013000500021>.
- Cabral, B. T. V. et al. (2023). Medidas não farmacológicas para alívio da dor do parto: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. 23. <https://doi.org/10.1590/1806-9304202300000439>.
- Casarin, S. T. et al. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *Journal of Nursing and Health*. 10 (5). <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/19924>.
- Costa, T. S. (2017). Métodos multivariados na análise de óleos essenciais de *Lippia origanoides* Kunth CULTIVADA. *Anais dos Seminários de Iniciação Científica*. 21(1). <https://doi.org/10.13102/semic.v0i21.2471>.

- Cruz, K. M., Matias, R. & Roverp-Wendt, C. L. G. (2021). O uso da aromaterapia durante o trabalho de parto: caracterização do conhecimento do enfermeiro. *Research, Society and Development*. 10(11), e68101119417. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19417>.
- Domingos, T. S. & Braga, E. M. (2015). Massage with aromatherapy: effectiveness on anxiety of users with personality disorders in psychiatric hospitalization. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 49(3), 450-6. <https://doi.org/10.1590/s0080-623420150000300013>.
- Fernandes, R. S. et al. (2018). Os benefícios da aromaterapia associada à massagem. *Revista de Psicologia*. 12(400), 870-7. <https://doi.org/10.14295/online.v12i40.1169>.
- Ferrari, D., Campos, J. R. C. & Nedel, S. (2022). Série: Ciências da Saúde. *Disciplinarum Scientia*. 23(1), 79–88.
- Fonseca, M. B. et al. (2023). Benefícios do uso de óleos essenciais e da aromaterapia no trabalho de parto benefits of using essential oils and aromatherapy in labor beneficios de la utilización de aceites esenciales y aromate- rapia en el trabajo de parto. *Rev enferm UFPE on line*. 17(17), 254393.
- Gayeski, M. E. & Brüggemann, O. M. (2010). Métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto: uma revisão sistemática. *Texto & Contexto - Enfermagem*. 19(4), 774–82.
- Ghelman, R. al. (2023). Mapa de evidências sobre a efetividade clínica das plantas medicinais brasileiras: informe executivo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8005526>.
- Gonçalves, A. B., Oliveira, L. W. P. & Neri, F. S. M. (2023). Uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*. 27(6), 3123-35. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i6.2023-062>.
- Karasek, G., Laia da Mata, J. A. & Vaccari, A. (2022). El uso de aceites esenciales y aromaterapia en el trabajo de parto. *Revista Cuidarte*. 13(2). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.2318>.
- Klein, B. E. & Gouveia, H. G. (2022). Utilização de métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto. *Cogitare Enfermagem*. 27, 1-13. <https://doi.org/10.5380/ce.v27i0.80300>.
- Koh, L. M. et al. (2019). Complementary therapy and alternative medicine: effects on induction of labour and pregnancy outcome in low risk post-dates women. *Heliyon*. 5(11), e02787. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02787>.
- Lara, S. R. G. et al. (2022). Efetividade das essências florais no trabalho de parto e nascimento: avaliação dos parâmetros obstétricos e neuroendócrinos. *Acta Paulista de Enfermagem*. 35. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022ao029166>.
- Lima, A. P. A., Lima, M. M. S. & Lucena, G. P. (2019). Medo e dor no trabalho de parto e parto. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*. 9(28), 55-63. <https://doi.org/10.24276/rrecien2358-3088.2019.9.28.55-63>.
- Lisboa, I. F. et al. (2023). Aromaterapia com óleo essencial de *Lavandula angustifolia* para dor em mulheres: revisão de escopo. *Brazilian Journal Of Pain*. 6(2). <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20230035-pt>.
- Mascarenhas, V. H. A. et al. (2019). Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. *Acta Paulista de Enfermagem*. 32(3), 350-7. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900048>.
- Mahalan, N. & Smitha, M. V. (2023). Effect of audio-visual therapy on pain and anxiety in labor: a randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*: X. 20, 100240. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2023.100240>.
- Montibeler, J. et al. (2018). Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 52. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017038303348>.
- Padovine, J. et al. (2023). Aspectos Farmacognósticos E a Importância Do Óleo Essencial Da Laranja Como Substância Terapêutica Na Diminuição Dos Efeitos Do Estresse Pharmacognostic Aspects and Importance of Orange Essential Oil Therapeutic Substance in Decreasing the Effects of Stress. *J Health Sci Inst*. 41(2), 110–6.
- Paviani, B. A., Trigueiro, T. H. & Gessner, R. (2020). O uso de óleos essenciais no trabalho de parto e parto. *REME-Revista Mineira de Enfermagem*. 23(1). Doi: <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20190110>.
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Santa Maria/RS. Ed. UAB/NTE/UFSM.
- Pitilin, E. B. et al. (2022). Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental. *Acta Paulista de Enfermagem*. 35. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022ao02491>.
- Prata, J. A. et al. (2022). Tecnologias não invasivas de cuidado utilizadas por enfermeiras obstétricas: contribuições terapêuticas. *Escola Anna Nery*. 26. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2021-0182>.
- Ribeiro, L. A. & Passos, S. G. (2024). Efeitos da aromaterapia no alívio da dor durante o trabalho de parto. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*. 7(15), e151260. <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i15.1260>.
- Rodrigues, J. P. et al. (2023). Aromaterapia: o uso de óleos essenciais como prática integrativa no tratamento de doenças comuns. *Brazilian Journal of Health Review*. 6(3), 11642-50. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n3-256>.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paul. Enferm*. 20 (2). <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.
- Shifman, J. et al. (2024). Novel grouping of planned coping strategies for managing the intensity of labour: A survey study of Australian nulliparous women. *Midwifery*, p. 104055. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104055>.

Silva, A. D. V., Cunha, E. A. & Araújo, R. V. (2020). Os benefícios das práticas integrativas e complementares no trabalho de parto. *Research, Society and Development*. 9(7), e614974468. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4468>.

Silva, J. L. S. et al. (2022). Aromaterapia como método não invasivo para alívio da dor durante o trabalho de parto: uma revisão de escopo. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar* - ISSN 2675-6218. 3(6), e361547. <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i6.1547>.

Silva, M. A. et al. (2019). Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto. *Revista de Enfermagem UFPE on line*. 13(2), 455. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i2a237753p455-463-2019>.

Silva, S. C. S. B. et al. (2019). A aplicação da aromaterapia como método de alívio da dor gestantes: uma revisão integrativa. *VITTALLE - Revista de Ciências da Saúde*. 31(1), 61-73. <https://doi.org/10.14295/vittalle.v31i1.8048>.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339.

Souza, É. L. R. et al. (2020). Recursos não farmacológicos de alívio da dor no processo de parturição. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*. 10(30), 235-44. <https://doi.org/10.24276/rrecien2020.10.30.235-244>.

Veloza, M. E. A. et al. (2023). Benefícios do uso da aromaterapia no trabalho de parto: revisão integrativa da literatura. *Revista Enfermagem Atual In Derme*. 97(2), e023105. <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1678>.

Veras, I. S. et al. (2024). O uso da aromaterapia como recurso facilitador do trabalho de parto. *Enfermagem em Foco*, v. 15. <https://doi.org/10.21675/2357-707x.2024.v15.e-2024141>.