

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

2

VOLUME

ORGANIZADORES

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA
PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO
LENNARA PEREIRA MOTA



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

2

VOLUME

ORGANIZADORES

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA
PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO
LENNARA PEREIRA MOTA





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2 de [SCISAUDE](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/planejamento-e-gestao-em-saude-da-mulher-2/54>

2024 by SCISAUDE

Copyright © SCISAUDE

Copyright do texto © 2024 Os autores

Copyright da edição © 2024 SCISAUDE

Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.

Open access publication by SCISAUDE



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2

ORGANIZADORES

Enf. Iara Nadine Vieira da Paz Silva

<http://lattes.cnpq.br/3158922554159966>

<https://orcid.org/0000-0002-5027-200X>

Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

Esp. Lennara Pereira Mota

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores



Conselho Editorial

Ana Flavia de Oliveira Ribeiro	Elane da Silva Barbosa	Juliane Maguetas Colombo Pazzanese
Ana Florise Morais Oliveira	Francine Castro Oliveira	Júlia Maria do Nascimento Silva
André de Lima Aires	Giovanna Carvalho Sousa Silva	Kaline Malu Gerônimo Silva dos Santos
Angélica de Fatima Borges Fernandes	Heloísa Helena Figuerêdo Alves	Laíza Helena Viana
Camila Tuane de Medeiros	Jamile Xavier de Oliveira	Leandra Caline dos Santos
Camilla Thaís Duarte Brasileiro	JEAN CARLOS LEAL CARVALHO DE MELO FILHO	Lennara Pereira Mota
Carla Fernanda Couto Rodrigues	João Paulo Lima Moreira	Luana Bastos Araújo
Daniela de Castro Barbosa Leonello	Juliana Britto Martins de Oliveira	Maria Isabel Soares Barros
Dayane Dayse de Melo Costa	Juliana de Paula Nascimento	Maria Luiza de Moura Rodrigues
Maria Vitalina Alves de Sousa	Raissa Escandiusi Avramidis	Wesley Romário Dias Martins
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos	Renata Pereira da Silva	Wilianne da Silva Gomes
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho	Sannya Paes Landim Brito Alves	Willame de Sousa Oliveira
Mayara Stefanie Sousa Oliveira	Suellen Aparecida Patricio Pereira	Naila Roberta Alves Rocha
Michelle Carvalho Almeida	Thamires da Silva Leal	Neusa Camilla Cavalcante Andrade Oliveira
Márcia Farsura de Oliveira		



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Planejamento e gestão em saúde da mulher [livro eletrônico] : 2 volume / organizadores Iara Nadine Vieira da Paz Silva, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. -- Teresina, PI : SCISAUDE, 2024.

PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-85376-40-2

1. Artigos científicos - Coletâneas
2. Ginecologia 3. Maternidade 4. Mulheres - Saúde mental 5. Multidisciplinaridade 6. Saúde da mulher 7. Saúde pública I. Silva, Iara Nadine Vieira da Paz. II. Silva Filho, Paulo Sérgio da Paz. III. Mota, Lennara Pereira.

24-221959

CDD-613.04244

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde da mulher : Medicina 613.04244

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.20240815



978-65-85376-40-2



SCISAUDE

Teresina – PI – Brasil

scienceesaude@hotmail.com

www.scisaude.com.br



APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos o eBook " PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2", uma obra essencial para todas as mulheres que desejam entender melhor o funcionamento do seu corpo, cuidar da saúde e viver de forma plena e equilibrada.

Este eBook foi cuidadosamente elaborado para oferecer informações acessíveis e baseadas em evidências científicas, cobrindo temas fundamentais para a saúde feminina em todas as fases da vida. Desde a puberdade até a menopausa, passando pela maternidade e os desafios do envelhecimento, nosso eBook aborda com profundidade e clareza os principais aspectos da saúde da mulher.

Questões como saúde reprodutiva, prevenção de doenças, bem-estar mental e emocional, nutrição, exercícios físicos e cuidados preventivos são tratados de forma abrangente, permitindo que você tome decisões informadas sobre sua saúde. Além disso, o eBook oferece dicas práticas e orientações que podem ser facilmente integradas ao seu dia a dia, ajudando você a adotar hábitos saudáveis e prevenir problemas futuros.

Queremos empoderar as mulheres com conhecimento, promovendo uma vida mais saudável e feliz. Este eBook é indicado tanto para mulheres que desejam cuidar melhor de si mesmas quanto para profissionais da saúde que buscam aprofundar seus conhecimentos sobre o universo feminino. Com uma linguagem clara e objetiva, ele se torna uma leitura indispensável para quem se preocupa com o bem-estar e a qualidade de vida.

Boa Leitura!!!



Sumário

CAPÍTULO 1.....	13
A EXPERIÊNCIA DE MULHERES EM SITUAÇÃO DO ABORTO RECORRENTE 13	
10.56161/sci.ed.20240815c1	13
CAPÍTULO 2.....	25
A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DO HPV PARA PREVENIR O CÂNCER CERVICAL.....	25
10.56161/sci.ed.20240815c2	25
CAPÍTULO 3.....	32
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA PARA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES.....	32
10.56161/sci.ed.20240815c3	32
CAPÍTULO 4.....	46
SAÚDE DA MULHER TRANSGÊNERO NECESSIDADES ESPECÍFICAS E ACESSIBILIDADE AOS SERVIÇOS DE SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA.....	46
10.56161/sci.ed.20240815c4	46
CAPÍTULO 5.....	53
ALEITAMENTO MATERNO EM MULHERES QUE VIVEM COM HTLV: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.....	53
10.56161/sci.ed.20240815c5	53
CAPÍTULO 6.....	65
ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM À GESTANTE PORTADORA DE DOENÇA HIPERTENSIVA NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA MATERNA	65
10.56161/sci.ed.20240815c6	65
CAPÍTULO 7.....	76
ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO PUERPÉRIO E GRAVIDEZ DE ALTO RISCO NA AMAZÔNIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	76
10.56161/sci.ed.20240815c7	76
CAPÍTULO 8.....	86
AVALIAÇÃO DA ASSISTÊNCIA AO PARTO PROVIDA POR ENFERMEIRAS OBSTÉTRICAS POR MEIO DO ESCORE DE BOLOGNA	86
10.56161/sci.ed.20240815c8	86
CAPÍTULO 9.....	98



BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA A GESTAÇÃO E PARTO.....	98
10.56161/sci.ed.20240815c9	98
CAPÍTULO 10.....	108
ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA NO PERÍODO INTRAPARTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	108
10.56161/sci.ed.20240815c10	108
CAPÍTULO 11.....	128
CONHECIMENTO DE GESTANTES SOBRE ALEITAMENTO MATERNO E CONTEÚDO VEICULADO POR PROPAGANDAS E CAMPANHAS DE AMAMENTAÇÃO.....	128
10.56161/sci.ed.20240815c11	128
CAPÍTULO 12.....	142
CUIDADOS NUTRICIONAIS ENVOLVENDO MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS	142
10.56161/sci.ed.20240815c12	142
CAPÍTULO 13.....	153
CUIDADOS NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR A RECUPERAÇÃO E O BEM-ESTAR.....	153
10.56161/sci.ed.20240815c13	153
CAPÍTULO 14.....	167
ESTRATÉGIAS NO CUIDADO PRÉ-NATAL NA PREVENÇÃO DAS COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA	167
10.56161/sci.ed.20240815c14	167
CAPÍTULO 15.....	184
ESTUDOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E SAÚDE MENTAL MATERNO-INFANTIL: EXPERIÊNCIA EM LIGA ACADÊMICA.....	184
10.56161/sci.ed.20240815c15	184
CAPÍTULO 16.....	198
EXPLORAÇÃO E LEVANTAMENTO DOS FATORES DE RISCO PARA NEAR MISS MATERNO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA	198
10.56161/sci.ed.20240815c16	198
CAPÍTULO 17.....	216
FATORES ASSOCIADOS A DORES MUSCULOESQUELÉTICAS NO PERÍODO GESTACIONAL	216
10.56161/sci.ed.20240815c17	216
CAPÍTULO 18.....	228
FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO RELACIONADA A GRAVIDEZ	228



10.56161/sci.ed.20240815c18	228
CAPÍTULO 19.....	236
RASTREIO DE ANEMIA FALCIFORME NO PRÉ-NATAL EM GESTAÇÕES DE ALTO RISCO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.....	236
10.56161/sci.ed.20240815c19	236
CAPÍTULO 20.....	249
IMPACTOS DA GESTAÇÃO NA SAÚDE BUCAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA	249
10.56161/sci.ed.20240815c20	249
CAPÍTULO 21.....	257
INFLUÊNCIA DA IDADE GESTACIONAL, ÍNDICE DE MASSA E ATIVIDADE FÍSICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES	257
10.56161/sci.ed.20240815c21	257
CAPÍTULO 22.....	265
INTEGRAÇÃO DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NO CUIDADO À SAÚDE DA MULHER EM DIFERENTES FASES DA VIDA	265
10.56161/sci.ed.20240815c22	265
CAPÍTULO 23.....	276
INTERCONEXÃO ENTRE HORMÔNIOS FEMININOS E NUTRIÇÃO NA PUBERDADE: IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO E SAÚDE DA MULHER..	276
10.56161/sci.ed.20240815c23	276
CAPÍTULO 24.....	289
MATERNIDADE DE ALTO RISCO E O SERVIÇO DE PSICOLOGIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	289
10.56161/sci.ed.20240815c24	289
CAPÍTULO 25.....	305
MENOPAUSA: UM ESTUDO ACERCA DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO.....	305
10.56161/sci.ed.20240815c25	305
CAPÍTULO 26.....	315
NUTRIÇÃO NO MANEJO CLÍNICO DE MULHERES COM HIV: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	315
10.56161/sci.ed.20240815c26	315
CAPÍTULO 27.....	330
O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA	330
10.56161/sci.ed.20240815c27	330
CAPÍTULO 28.....	338



O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA OBSTÉTRICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO	338
10.56161/sci.ed.20240815c28	338
CAPÍTULO 29.....	350
O PAPEL DOS CUIDADOS PRIMÁRIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DA - MULHER: REVISÃO INTEGRATIVA.....	350
10.56161/sci.ed.20240815c29	350
CAPÍTULO 30.....	359
PERCEPÇÃO DE MULHERES SOBRE A QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA DO PRÉ-NATAL E PARTO	359
10.56161/sci.ed.20240815c30	359
CAPÍTULO 31.....	371
PLANO DE PARTO E SUAS REPERCUSSÕES.....	371
10.56161/sci.ed.20240815c31	371
CAPÍTULO 32.....	384
PRESENÇA DE ACOMPANHANTE NA HORA DO PARTO: UMA REVISÃO DE POLÍTICAS EXISTENTES.....	384
10.56161/sci.ed.20240815c32	384
CAPÍTULO 33.....	394
RELAÇÃO ENTRE FUNÇÃO SEXUAL, DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS, SINTOMATOLOGIA E IMAGEM CORPORAL EM MULHERES CLIMATÉRICAS: ESTUDO TRANSVERSAL.....	394
10.56161/sci.ed.20240815c33	394
CAPÍTULO 34.....	406
REVISÃO NARRATIVA SOBRE OS IMPACTOS DA VIOLÊNCIA NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES	406
10.56161/sci.ed.20240815c34	406
CAPÍTULO 35.....	417
SEGURANÇA DO PACIENTE NA ÁREA OBSTÉTRICA E MATERNO-INFANTIL	417
10.56161/sci.ed.20240815c35	417
CAPÍTULO 36.....	427
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER DIANTE DO CENÁRIO DE DESASTRES AMBIENTAIS E CATÁSTROFES	427
10.56161/sci.ed.20240815c36	427
CAPÍTULO 37.....	438
APLICAÇÕES DA AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA	438
10.56161/sci.ed.20240815c37	438



CAPÍTULO 38.....	457
O IMPACTO DO COVID-19 NA SAÚDE DA MULHER: COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS E SAÚDE MENTAL.....	457
10.56161/sci.ed.20240815c38	457
CAPÍTULO 39.....	467
ATUAÇÃO INTERPROFISSIONAL NO PRÉ-NATAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	467
10.56161/sci.ed.20240815c39	467
CAPÍTULO 40.....	486
A CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA LIGA ACADÊMICA DE ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER E OBSTETRÍCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	486
10.56161/sci.ed.20240815c40	486
CAPÍTULO 41.....	505
DESVENDANDO AS MÁSCARAS DIGITAIS: EFEITOS DO INSTAGRAM NA AUTOESTIMA FEMININA	505
10.56161/sci.ed.20240815c41	505
CAPÍTULO 42.....	518
ALÉM DA DOR: É POSSÍVEL A REDESCOBERTA DA SEXUALIDADE FEMININA APÓS PERDA GESTACIONAL E NEONATAL.....	518
10.56161/sci.ed.20240815c42	518



CAPÍTULO 37

APLICAÇÕES DA AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA

Applications of Aromatherapy in Women's Health: narrative review

 **10.56161/sci.ed.20240815c37**

Bárbara Juliana Pinheiro Borges¹, Luís Miguel Mariani Kock², Camilly Victoria Campanharo³, Carolina Maia Martins Sales⁴, Daniela Amorim Melgaço Guimarães do Bem⁵

¹ Professora Doutora do Departamento de Ciências Farmacêuticas, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo

² Acadêmico de Farmácia, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo

³ Acadêmica de Farmácia, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo

⁴ Professora Doutora do Departamento de Enfermagem, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo

⁵ Professora Doutora do Departamento de Ciências Farmacêuticas, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo

Resumo

A aromaterapia é uma prática integrativa e complementar em saúde incluída no Sistema Único de Saúde em 2018. A prática emprega óleos essenciais para promover o bem estar. A diversidade de óleos essenciais permite aplicações em inúmeras condições de saúde, especialmente na saúde da mulher, com efeitos sobre fatores físicos, mentais e psicológicos, causando relaxamento muscular, permitindo o alívio do estresse e melhorando a qualidade do sono. No presente trabalho foram selecionadas algumas fases ou condições de saúde pelas quais as mulheres podem passar e investigadas as aplicações da aromaterapia nestas condições por meio de uma revisão narrativa da literatura. O óleo de Ylang ylang (*Cananga odorata*) pode ser empregado no transtorno de ansiedade, principalmente para sintomas e quadros emocionais de frustrações, tensão nervosa, medos, depressão e baixa autoestima. O tratamento da depressão pode ser



complementado com o óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*), devido a sua capacidade de reduzir a ansiedade, melhorar o humor, aumentar a calma e promover o relaxamento. A *Salvia officinalis*, conhecida popularmente como sálvia, tem sido estudada por suas propriedades medicinais, especialmente no manejo dos sintomas da menopausa, como as ondas de calor. O emprego de uma terapia segura, eficaz e de custo reduzido quando comparada à alopatia, como a Aromaterapia como prática complementar pode trazer benefícios para a saúde da mulher, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; Aromaterapia; Saúde da Mulher.

Abstract

Aromatherapy is an integrative and complementary health practice included in the Unified Health System in 2018. The practice uses essential oils to promote well-being. The diversity of essential oils allows applications in numerous health conditions, especially in women's health, with effects on physical, mental and psychological factors, reducing sympathetic activity, causing muscle relaxation, allowing stress relief and improving sleep quality. In this study, some phases or health conditions that women may go through were selected and the applications of aromatherapy in these conditions were investigated through a narrative review of the literature. Ylang ylang oil (*Cananga odorata*) can be used for anxiety disorders, especially for symptoms and emotional conditions of frustration, nervous tension, fears, depression and low self-esteem. The treatment of depression can be complemented with lavender oil (*Lavandula angustifolia*), due to its ability to reduce anxiety, improve mood, increase calm and promote relaxation. *Salvia officinalis*, popularly known as sage, has been studied for its medicinal properties, especially in the management of menopausal symptoms, such as hot flashes. The use of a safe, effective and low-cost therapy when compared to allopathy, such as aromatherapy as a complementary practice, can bring benefits to women's health, promoting well-being and quality of life.

Keywords: Integrative and Complementary Health Practices; Aromatherapy; Women's Health.

Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) são terapêuticas tradicionais e foram inseridas no Sistema Único de Saúde (SUS) através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) aprovada pela Portaria GM/MS n. 971, de 3 de maio de 2006. A PNPIC tem como objetivos, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, incorporar e



implementar as PICs no SUS, melhorar a resolubilidade do Sistema e ampliação do acesso à PNPIC, estimular a racionalização das ações de saúde, promover as ações referentes ao controle/participação social nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde (Brasil, 2006).

A PNPIC incluiu no rol das PICs: Medicina Tradicional Chinesa - Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo - Crenoterapia e Medicina Antroposófica (Brasil, 2006).

Após, a Portaria MS/GM nº 849, de 27 de março de 2017 incluiu as seguintes práticas: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à PNPIC e a Portaria MS/GM nº 702, de 21 de março de 2018 acrescentou as práticas: Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Medicina antroposófica/Antroposofia aplicada à saúde, Ozonioterapia e Terapia de florais (Brasil, 2017; 2018).

A Aromaterapia é uma terapia complementar que pode ser aplicada isoladamente devido à sua simples aplicação ou em associação. Possui a vantagem de ter baixo custo (Ferreira et al., 2021; Silva e Rezende, 2024), facilidade de acesso e efeitos rápidos. A Aromaterapia pode ser aplicada por inalação, massagem, escalda pés, banho, dentre outros, com óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas. As moléculas aromáticas entram no corpo humano através do trato respiratório, afetando o sistema límbico, ajustando e transformando as mensagens que passam pelo hipotálamo. Pode ser empregado ainda pela via transdérmica (AVASUS, 2024). Foi demonstrado que a Aromaterapia afeta fatores físicos, mentais e psicológicos em uma ampla gama de participantes, reduzindo a atividade simpática a depender da via de utilização, causando relaxamento muscular, permitindo o alívio do estresse e melhorando a qualidade do sono (Hur, Hong, Yeo, 2019; Kawbata, Hata, Aoki, 2020).

Esta prática pode ser empregada no tratamento de condições de saúde que afetam as mulheres em diversas fases da vida (Barbosa, Reis, Negro-Dellacqua, 2024; Andrade et al., 2023; Janzen, De Souza Barbosa, 2023). Assim, o presente trabalho tem por objetivo apresentar algumas aplicações da Aromaterapia na saúde da mulher através de uma revisão narrativa da literatura.



Aromaterapia no tratamento complementar da ansiedade

A ansiedade pode ocorrer em qualquer momento da vida e ser considerada uma reação emocional comum, mas a ansiedade passa de um recurso importante e funcional para o organismo humano a um transtorno quando se apresenta de modo persistente e exagerado, influenciando negativamente diferentes áreas da vida, vindo a ser tornar disfuncional (Brasil, 2022).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2014) existem diferentes tipos de transtornos de ansiedade. Embora os transtornos de ansiedade possam ser desencadeados de maneiras diversas, eles compartilham características similares, sendo uma característica importante aplicada a todos os transtornos de ansiedade a avaliação cognitiva exagerada que se associa à situação ameaçadora; trazendo um estado de hiperalerta que desencadeia a ansiedade patológica (Beck, Haigh, 2014).

Para que se configurem os transtornos de ansiedade há uma combinação de aspectos fisiológicos, emocionais e cognitivos, com características pessoais específicas e fatores genéticos, neurobiológicos e sociais, como tendência a experimentar fortes emoções negativas e hipersensibilidade ao estresse. A ansiedade pode ser associada a disfunções na autorregulação, sendo caracterizada por afeto negativo e alta hiperexcitação fisiológica (Clark, Watson, 1991).

Ozkaraman et al. (2018) empregou óleo essencial de Lavanda (*Lavandula hybrida*) e Óleo de Melaleuca, na forma de três gotas de Lavanda ou óleo de Melaleuca em um pedaço de algodão que foi colocado no pescoço e ombros de cada paciente, durante 30 dias, sendo cada sessão de 5 minutos por dia. Foi observada a redução significativa dos níveis de ansiedade aferidos pelo Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE).

Já em 2023, Abbaszadeh, Tabari e Asadpour empregaram a Escala de Ansiedade Visual (VAS) para identificar a redução, também significativa nos níveis de ansiedade com o uso de óleo essencial de Lavanda, sendo empregadas 3 gotas de óleo essencial de Lavanda a 10% em uma bola de algodão por 15 min a uma distância de 7 a 10cm.

O óleo de Ylang ylang (*Cananga odorata*) pode ser empregado no transtorno de ansiedade, principalmente para sintomas e quadros emocionais de frustrações, tensão nervosa, medos, depressão e baixa autoestima. O óleo possui odor agradável e gera uma sensação revitalizante, tem como constituinte o ácido mevalônico que provém da acetilcoenzima A



(Ferreira, 2010; Gnatta et al., 2014) e promoveu redução no nível de estresse de alto para médio relatado em estudos (Pujiarti et al., 2012).

Aromaterapia no tratamento complementar da depressão

A depressão é um transtorno de humor grave caracterizado por uma sensação persistente de tristeza, mau humor debilitante, cognição prejudicada e perda de interesse. Esse transtorno afeta profundamente o funcionamento individual e também os aspectos biológico e social do indivíduo. A depressão inclui sentimentos intensos de tristeza, desesperança, vazio e desespero. Com o tempo, pode levar à incapacidade de sentir prazer, disfunção psicomotora, alterações no sono e nos comportamentos alimentares, dificuldade de concentração e pode levar até mesmo a pensamentos suicidas (Dobrek, Głowacka, 2023). De acordo com a Organização Mundial da Saúde, com dados de 2023, a depressão atinge 3,8% da população, incluindo 5% dos adultos (4% entre os homens e 6% entre as mulheres) e 5,7% dos adultos com mais de 60 anos. Aproximadamente 280 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão. A depressão é cerca de 50% mais comum entre as mulheres do que entre os homens. Em todo o mundo, mais de 10% das mulheres grávidas e puérperas sofrem de depressão (Woody, 2017).

O tratamento para a depressão geralmente envolve a administração de vários tipos de medicamentos psicotrópicos de eficácia conhecida (Cipriani, 2018). Além do tratamento farmacológico, diversas intervenções não farmacológicas, como terapia cognitivo-comportamental, atividade física, terapia naturopática, terapia interpessoal, terapia de resolução de problemas e aromaterapia, têm sido utilizadas para reduzir os sintomas da depressão (Barth et al, 2018; Cho, Kim, 2023). No entanto, o tratamento farmacológico pode causar uma série de efeitos colaterais, que variam desde problemas gastrointestinais, como boca seca, náuseas, vômitos e diarreia, até dores de cabeça, sonolência, insônia, tontura e alucinações (Fajemiroye et al, 2016). Além disso, pessoas mais jovens e o uso prolongado de diferentes antidepressivos estão associados a uma maior incidência de efeitos colaterais (Read, Williams, 2023).

Entre essas abordagens integrativas, a aromaterapia é uma opção para indivíduos diagnosticados com depressão. Quando utilizada de maneira correta, a aromaterapia pode ser uma prática propícia para a melhoria segura, sem demonstrar efeitos colaterais que possam ser prejudiciais à saúde (Nikfarjam, et al, 2013). Estudos recentes relataram o uso da aromaterapia



como estratégia para reduzir a depressão em pacientes com doenças como câncer, distúrbios cardiovasculares e doenças crônicas (Liu et al, 2022). Ademais, existem relatos que sugerem que a aromaterapia pode ter um efeito na redução da depressão, possivelmente aumentando os níveis de serotonina e endorfinas (Ali et al, 2015).

Dentre os principais óleos utilizados na abordagem à depressão, os mais comuns descritos na literatura são o óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*), devido a sua capacidade de reduzir a ansiedade, melhorar o humor, aumentar a calma e promover o relaxamento. A via inalatória é descrita como a mais eficaz, permitindo um rápido início de ação, resultando em muito menos efeitos adversos e sendo mais economicamente acessível (Nan, 2013). Além de ser um dos óleos mais acessíveis pela população em geral, ela possui efeitos antidepressivos significativos (Firoozeei et al, 2021).

O uso do óleo de bergamota (*Citrus bergamia*) também demonstrou uma diminuição de escores de depressão (Mojtehed et al, 2022). O óleo de Ylang ylang (*Cananga odorata*) também possui propriedades sedativas e relaxantes que ajudam no tratamento da depressão (Tan et al, 2015).

O óleo essencial de camomila (*Chamomilla* spp) é um dos outros óleos que podem ser utilizados na aromaterapia por inalação e possui um composto, a apigenina, com relatos de efeito sedativo e ansiolítico. O óleo essencial de camomila, pela via inalatória, demonstrou reduzir o número de contrações durante o primeiro estágio do parto em mulheres primíparas, aliviar os sintomas de depressão e melhorar a qualidade do sono (Ebrahimi et al, 2022).

Aplicações da Aromaterapia no climatério

A menopausa é um marco significativo no processo de envelhecimento feminino, representando a cessação dos ciclos menstruais e a transição para o climatério. Este período é caracterizado por uma série de mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, que frequentemente são vividas como uma crise pessoal (Selbac et al., 2018). Este processo de introspecção e revisão pode resultar na necessidade de reconstrução de identidades, conforme discutido por Morrison et al. (2014). Durante o climatério, a mulher enfrenta múltiplos desafios na adaptação às mudanças corporais e à uma variedade de sintomas associados à menopausa,



como ondas de calor, alterações no sono, ansiedade, mudanças de humor, entre outros (Selbac et al., 2018; Ferreira et al., 2013).

A aromaterapia pode ajudar a aliviar alguns dos sintomas do climatério, incluindo os sintomas vasomotores, psicossomáticos e a disfunção sexual, promovendo um bem-estar físico e emocional (Baltokoski et al., 2022). Neste contexto, a aromaterapia por inalação com óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) mostrou melhorar a qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa, com redução da gravidade dos sintomas físico-psicológicos e das complicações (Baltokoski et al., 2019). Na revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados controlados por placebo, conduzida por Lee et al. (2021), os resultados indicaram que a aromaterapia, por inalação com os óleos essenciais de lavanda (*Lavandula angustifolia*) ou baixa dose de neroli, em comparação com o placebo, foi eficaz na redução da intensidade e frequência das ondas de calor, além de melhorar a qualidade do sono e o desejo sexual das participantes.

A *Salvia officinalis*, conhecida popularmente como sálvia, tem sido estudada por suas propriedades medicinais, especialmente no manejo dos sintomas da menopausa, como as ondas de calor. Os fitoestrógenos da *Salvia officinalis*, através dos seus efeitos nos receptores estrogênicos e na modulação dos neurotransmissores, incluindo um leve efeito antidopaminérgico, oferecem uma abordagem promissora e natural para o alívio dos sintomas da menopausa (Mahboubi, 2020). Na revisão conduzida por Moradi et al. (2023) fornece uma análise abrangente dos efeitos da *Salvia officinalis* sobre as ondas de calor em mulheres na pós-menopausa. Os estudos revisados indicaram que o uso da *Salvia officinalis* reduziu a frequência e a gravidade das ondas de calor em mulheres na pós-menopausa.

Um estudo recente mostrou a eficácia da massagem com aromaterapia usando óleos essenciais de limão (*Citrus limon*) e hortelã-pimenta (*Mentha piperita*) na redução dos sintomas da menopausa, como ondas de calor, insônia, ansiedade e fadiga. Os óleos essenciais de hortelã-pimenta e limão foram eficazes para sintomas somáticos, entretanto para sintomas psicológicos, apenas o óleo de limão foi eficaz, enquanto para sintomas urogenitais, apenas o óleo essencial de hortelã-pimenta demonstrou atividade (Döner et. al., 2024).

Os distúrbios do sono também estão entre os problemas mais comuns na menopausa. No entanto, a etiologia dos distúrbios do sono na menopausa é multifatorial, sendo considerados os distúrbios do sono uma parte do envelhecimento que podem estar associados à depressão e/ou ansiedade. Alterações no padrão de sono são comuns durante a menopausa (Baker et al.



2018) e, embora já existam opções de tratamento para melhorar a qualidade do sono nesta população, a aromaterapia pode servir como terapia complementar integrativa a estes tratamentos, devido ao seu papel na melhoria do nível de ansiedade, depressão, estresse, sono e dor (Hwang; Shin, 2015). Entretanto, para reduzir os distúrbios do sono em mulheres na menopausa, é útil avaliar a causa e nestes casos, o tratamento com aromaterapia tem se mostrado eficaz. Uma metanálise de 31 estudos que avaliaram o efeito da aromaterapia na qualidade do sono concluiu que, apesar das diferenças metodológicas, as intervenções aromáticas foram eficazes na melhoria desse resultado (Lin et al. 2019).

O estudo de Dos Reis Lucena et al. (2021) sugere que a aromaterapia com óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) pode melhorar significativamente a qualidade do sono em mulheres na pós-menopausa que sofrem de insônia. Esta abordagem oferece uma opção terapêutica complementar para o manejo da insônia, um problema comum nesta fase da vida. Outro estudo mostrou que a inalação com óleo essencial de *Citrus aurantium*, a laranja amarga, duas vezes ao dia, durante 4 dias consecutivos na semana, durante 4 semanas, melhorou significativamente a qualidade do sono de mulheres na pós-menopausa (Abbaspoor et al., 2022). O óleo essencial de *Citrus aurantium* (laranja amarga) tem efeitos sedativos, hipnóticos e ansiolíticos que auxiliam neste distúrbio.

A função sexual é um dos aspectos importantes da qualidade de vida que muitas vezes fica prejudicada na mulher após a menopausa. A aromaterapia por inalação com *Salvia officinalis* (Heydarpour et al., 2023) ou com *Citrus aurantium* (Abbaspoor et al., 2022) pode ser utilizada como método alternativo e/ou complementar para melhora da função sexual e da satisfação em mulheres na pós-menopausa. Dessa forma, a aromaterapia com pode ser considerada como uma abordagem complementar para o manejo dos desafios sexuais enfrentados durante esta fase da vida.

A aromaterapia, combinada com intervenções baseadas em mindfulness, pode ser uma abordagem eficaz para melhorar a função sexual, reduzir a ansiedade e a depressão em mulheres na pós-menopausa. Um estudo conduzido por Mojtehedhi et al. (2022) investigou esses efeitos utilizando uma combinação de óleo essencial de *Lavandula angustifolia* Mill (lavanda) e *Citrus bergamia* (bergamota) em um ensaio clínico randomizado. Neste estudo houve uma melhora significativa na função sexual no grupo que recebeu aromaterapia, bem como no grupo que recebeu a combinação de aromaterapia e mindfulness, e tanto a aromaterapia quanto a intervenção baseada em mindfulness resultaram em uma redução significativa nos níveis de ansiedade, enquanto aromaterapia amenizou a depressão.



Portanto, a aromaterapia oferece uma alternativa dentro das PICs para complementar o tratamento dos sintomas do climatério. A utilização de óleos essenciais pode ser uma estratégia eficaz e segura para melhorar a qualidade de vida das mulheres nesta fase de transição, no entanto, é importante considerar a individualidade de cada paciente.

Aplicações da Aromaterapia no pré-natal

Segundo dados do portal da transparência de registro civil, em 2023 foram registrados 493.379.549 nascidos vivos, destes 1.091.987 apenas no estado de São Paulo (Registro civil, 2024). Estes dados demonstram a quantidade de nascidos que temos no Brasil e consequentemente o número de mulheres que vivenciaram o período pré Natal.

O Ministério da Saúde indica que o objetivo do Pré Natal é acolher a mulher desde o descobrimento da gestação até o nascimento do bebê e, para se ter um atendimento humanizado, precisa se ter atitude acolhedora e sem intervenções desnecessárias. O número recomendado de consultas de pré natal são, no mínimo, 6 consultas (Brasil, 2005).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde de 2023, 80,6% das mulheres brasileiras tiveram pré-natal adequado, entretanto se avaliarmos os exames realizados, este percentual diminui para 71,4%. Devido às diferenças econômicas, políticas, demográficas e culturais que vivemos, observou-se que o pré natal foi mais frequente em mulheres da cor brancas e que fizeram na rede privada, o que infelizmente traduz a necessidade de melhoria na assistência pré natal no Brasil, especialmente em mulheres de regiões mais vulneráveis do país (Mario et al, 2019).

Nas consultas pré-natais, a mulher é orientada quanto às mudanças em cada fase da gestação, além de orientações gerais sobre alimentação, sono, vacinas necessárias e até primeiros cuidados com o bebê. As consultas são de extrema importância para o acolhimento desta mulher e também para tirar as dúvidas existentes já que o corpo sofre uma profunda transformação para gerar uma nova vida, seja no sentido fisiológico, psicológico, social e até familiar.

Assim, um estudo realizado em Santo André - SP relata a importância do pré-natal psicológico para as gestantes, visto que os medos, angústias e ansiedade podem ser minimizados através da atuação da psicologia (Benincasa et al., 2019).



Assim, levando em consideração as alterações no corpo da mulher e a necessidade de um acolhimento a esta pessoa, considerando todas as alterações que a mulher está passando, observa-se que a aromaterapia tem um papel importante nesta fase da vida. Vários artigos relatam o uso de aromaterapia no pré-natal, com o intuito de aliviar os sintomas desta fase, que traz alguns sinais e sintomas decorrentes da adaptação do corpo a uma nova vida que está gerando. Entre os estudos, é apresentada uma revisão sistemática com metanálise, realizada em 2021, que resultou na identificação do uso dos óleos de lavanda (*Lavandula angustifolia*) e casca de laranja (*Citrus aurantium*) são efetivos para melhora do sono e fadiga no pré e pós-natal (Song; Yang, 2022). Bertone e Decker (2021) relataram que a aromaterapia foi utilizada nas náuseas e vômitos, diminuição do estresse e no sistema imunológico.

Além do uso da aromaterapia em si, um estudo clínico randomizado estudou o efeito da aromaterapia com massagem, foi analisado o cortisol salivar das gestantes e ressaltou a redução do estresse e melhora do sistema imunológico (Chen et al, 2021). Conclui-se que a aromaterapia pode ser uma grande aliada à mulher no período pré-natal, devido a vários benefícios que pode trazer, desde melhora do sono, fadiga, melhora do sistema imunológico e redução do estresse, entre outros. 28999178948

Aplicações da Aromaterapia no trabalho de parto

A dor do parto está entre os tipos mais graves de dor física que as mulheres podem sentir durante a vida, juntamente com a ansiedade e o medo, que são fatores que contribuem para a percepção da dor pelas mulheres, podendo afetar a sua experiência de trabalho de parto e nascimento. O alívio da dor é desejável durante o trabalho de parto e deve ser garantido pela assistência da equipe multiprofissional, entretanto, este alívio por determinados métodos farmacêuticos tradicionais - como a analgesia peridural - contam com uma série de efeitos colaterais e custos adicionais, que muitas mulheres, especialmente em comunidades com dificuldades financeiras, não conseguem dispor (Liao *et al.*, 2021; Suarez-Easton *et al.*, 2023).

É sabido que a dor durante o trabalho de parto e seu alívio são experiências emocionais, logo, métodos de intervenção dirigidos aos fatores emocionais podem levar a uma diminuição da dor percebida. Estudos demonstram que, em todo o mundo, quase 73% das mulheres utilizam pelo menos um método não farmacológico para alívio da dor durante o trabalho de parto. Nesse



contexto, a aromaterapia tem o potencial de reduzir a percepção da dor do parto ao ser aplicada por inalação, banho ou massagem durante o trabalho de parto (Liao *et al.*, 2021; Suarez-Easton *et al.*, 2023; Domínguez-Solís *et al.*, 2021; Sirkeci *et al.*, 2023).

Os óleos mais comuns aplicados no trabalho de parto são lavanda (*Lavandula angustifolia*), laranja (*Citrus sinensis*), gerânio (*Pelargonium graveolens*), olíbano (*Boswellia sacra*), limão (*Citrus limon*), ylang-ylang (*Cananga odorata*) e hortelã-pimenta (*Mentha piperita*), sendo o linalol e o acetato de linalil os principais compostos responsáveis pela atividade sedativa, contribuindo para a diminuição da dor (Sirkeci *et al.*, 2023; Sharpe *et al.*, 2022; Movahedi *et al.*, 2022; Mascarenhas *et al.*, 2022; Scandurra *et al.*, 2022). Ademais, a concentração segura de óleo essencial em mulheres grávidas é de 0,5–1% e é de 1–2% durante o trabalho de parto e no período pós-parto. Em aplicações de inalação, 1–3 gotas de óleo essencial colocadas em um algodão podem ser aplicadas diretamente por inalação ou através de um difusor (Sirkeci *et al.*, 2023).

Uma meta-análise de Shaterian *et al.* (2021) analisou 27 estudos (2.566 mulheres), e descobriu que a aromaterapia estava associada à redução significativa da dor durante o parto vaginal de mulheres primíparas e com gravidez de baixo risco. Outro estudo, conduzido por Movahedi *et al.* (2022), evidenciou, através de um ensaio clínico com 150 pacientes de gravidez única e de baixo risco, que o óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) reduziu significativamente a dor em comparação ao grupo controle.

Ademais, como inovação de aplicabilidade, o óleo essencial de néroli (óleo essencial de flor de laranjeira, é obtido a partir da flor da laranjeira amarga, *Citrus aurantium*) foi estudado em um ensaio clínico randomizado e controlado, com 88 mulheres durante o trabalho de parto, para ansiedade e percepção da intensidade da dor. Os pesquisadores concluíram que as participantes submetidas à aromaterapia tiveram níveis mais baixos de ansiedade e menor intensidade de dor percebida do que as participantes do grupo controle em todas as fases do trabalho de parto (Scandurra *et al.*, 2022).

Logo, a aromaterapia demonstra um futuro promissor para alívio da dor do parto e diminuição dos níveis de ansiedade entre as mulheres. Estudos com relação a depressão e o parto/pós parto apresentam evidências contraditórias entre si, sendo necessários mais estudos. Outras pesquisas reforçam a aplicabilidade do uso de óleo essencial, como também de outras práticas integrativas durante a gravidez, parto e pós-parto, visto que muitas mulheres relutam em tomar medicamentos por medo de possíveis efeitos colaterais para o feto ou recém-nascido



(Domínguez-Solís *et al.*, 2021; Sirkeci *et al.*, 2023; Sharpe *et al.*, 2022; Movahedi *et al.*, 2022; Mascarenhas *et al.*, 2022; Scandurra *et al.*, 2022).

Aplicações da Aromaterapia no puerpério

A experiência da maternidade é um caminho individual e singular para cada mulher. Após o nascimento do bebê e a retirada da placenta, inicia-se o puerpério, o qual é um período crucial de recuperação e adaptação que se estende por aproximadamente 42 dias, que termina quando ocorre a primeira ovulação após a concepção. Essa etapa, também popularmente conhecida como pós-parto, é dividida em três fases distintas: O puerpério imediato, que é os 10 primeiros dias após o parto, puerpério tardio, considerado entre o décimo dia e quadragésimo, e o puerpério remoto o qual é do quadragésimo dia pós-parto até o retorno da ovulação (Montenegro, 2017).

No início do puerpério, as mães sentem-se cansadas devido ao parto, e a fadiga aumenta com a amamentação e os cuidados com o bebê. Além da fadiga e da exaustão física, as mães pós-parto enfrentam outras condições como problemas de sono, dor, preocupações sexuais, hemorróidas, constipação e problemas mamários, sendo a fadiga uma grande preocupação (Cheng, 2008). A fadiga, definida operacionalmente como o relato subjetivo de exaustão e diminuição da capacidade para atividades físicas e mentais, é mencionada por 80% das mães no início do pós-parto. Os problemas de saúde mais comumente relatados nesse período incluem fadiga, distúrbios do sono e disúria. Níveis mais elevados de fadiga estão associados a um sono mais perturbado (Asazawa *et al.*, 2017; Rychnovsky; Hunter, 2009). Em 2002, Bozory e Corwina descreveram que a fadiga no início do pós-parto está significativamente relacionada à depressão pós-parto e é um indicador importante dessa condição.

Embora a maioria das mães se recuperam da fadiga após o parto naturalmente, aquelas que experimentaram um auxílio na redução da condição eram menos propensas a enfrentar dificuldades na amamentação direta. A aromaterapia tem demonstrado potencial para promover relaxamento. Os óleos essenciais utilizados nesses tratamentos promovem relaxamento ao estimular o hipotálamo e ativar o sistema nervoso parassimpático através de seus componentes voláteis. Assim, o aumento do relaxamento e a redução da fadiga podem ser alcançados através



da inalação da fragrância do óleo essencial e pela aplicação de effleurage no antebraço (Imanishi, 2004; Shamsunisha, 2023)

Uma revisão de Janzen e De Souza Barboza, de 2023, traz que outros sintomas além da fadiga podem ser tratados com a aromaterapia no puerpério sendo eles a dor, depressão, estresse e ansiedade. Contudo também outras publicações, em menor quantidade, abordaram o uso da terapia para cicatrização relacionada à episiotomia, traumas perineais, náuseas pós-parto, edema, deiscência e qualidade do sono. Estudos mostraram que o aroma de laranja (*Citrus aurantium*) e de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) podem melhorar significativamente a satisfação sexual de mulheres que amamentam (Sharifipour; Heydarpour; Salari, 2023).

Considerações finais

A mulher passa por diversas fases na vida com diferentes características e enfrenta inúmeros desafios em seu dia-a-dia. O emprego de uma terapia segura, eficaz e de custo reduzido quando comparada à alopatia convencional, como a Aromaterapia, como prática complementar, pode trazer benefícios para a saúde da mulher, promovendo bem-estar e qualidade de vida. Esperamos com esse trabalho contribuir para um olhar mais integral para a saúde da mulher.

Referências

ABBASZADEH, R.; TABARI, F.; ASADPOUR, A. The Effect of Lavender Aroma on Anxiety of Patients Having Bone Marrow Biopsy. **Asian Pac J Cancer Preven**, v. 21, p. 771-5, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.31557/apjcp.2020.21.3.77124>. Acesso em: 05 jul. 2024.

ALI, Babar et al. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. **Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine**, v. 5, n. 8, p. 601-611, 2015.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al. Revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, Rafaella Bernardo et al. ASSISTÊNCIA DA ENFERMAGEM NO TRABALHO DE PARTO HUMANIZADO: O USO DA AROMATERAPIA. **Revista Tópicos**, v. 1, n. 3, 2023.



ASAZAWA, Kyoko *et al.* The effect of aromatherapy treatment on fatigue and relaxation for mothers during the early puerperal period in Japan: A pilot study. **International journal of community based nursing and midwifery**, v. 5, n. 4, p. 365, 2017.

AVASUS. UFRN / SEDIS / LAIS / PNPIC / CAV-UFPE / MS. **Introdução às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Aromaterapia**. 2024. Disponível em: <https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=672>. Acesso em: 14 Abr 2024.

BAKHTIARI, S. et al. Effect of lavender aromatherapy through inhalation on quality of life among postmenopausal women covered by a governmental health center in Isfahan, Iran: A single-blind clinical trial. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 34, p. 46-50, 2019.

BARBOSA, Aline Capello; REIS, Milena Ramos; NEGRO-DELLACQUA, Melissa. Aromaterapia aplicada aos sintomas da menopausa e pós-menopausa: uma revisão integrativa. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, v. 17, n. 1, p. 5119-5138, 2024.

BAKER, F. C. et al. Sleep and sleep disorders in the menopausal transition. **Sleep medicine clinics**, v. 13, n. 3, p. 443–456, 2018.

BALTOKOSKI, K. C.; NASCIMENTO, M. C. DE L.; DA SILVA, G. M. D. Efeitos da aromaterapia nos sintomas da menopausa: uma revisão integrativa da literatura / Effects of aromatherapy on menopausal symptoms: an integrative literature review. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 4, p. 25520–25538, 2022.

BARTH, Jürgen et al. Comparative efficacy of seven psychotherapeutic interventions for patients with depression: a network meta-analysis. **Focus**, v. 14, n. 2, p. 229-243, 2016.

BECK, Aaron T.; HAIGH, Emily AP. Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. **Annual review of clinical psychology**, v. 10, p. 1-24, 2014.

BENINCASA, Miria et al. O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação. **Rev. SBPH**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 238-257, jun. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000100013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 09 jul. 2024.

BERTONE, Anna. C. e Dekker, Rebecca. L.. Aromatherapy in Obstetrics: A Critical Review of the Literature. **Clinical obstetrics and gynecology**, 64(3), 572–588, 2021.
<https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000622>

BOZOKY, Ingrid; CORWIN, Elizabeth J. Fatigue as a predictor of postpartum depression. **Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing**, v. 31, n. 4, p. 436-443, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União. 04 Mai 2006.



BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União. 28 Mar 2017.

BRASIL. 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.

CLARK, L. A., WATSON, D. Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 100, n. 3, 316–336, 1991.

Chen, Pao Ju et al. Effects of Aromatherapy Massage on Pregnant Women's Stress and Immune Function: A Longitudinal, Prospective, Randomized Controlled Trial. **Journal of alternative and complementary medicine** (New York, N.Y.), 23(10), 778–786, 2017. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0426>

CHO, Kyeonga; KIM, Myoungsuk. Effects of aromatherapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. **General Hospital Psychiatry**, 2023.

CHENG, Ching-Yu; LI, Qing. Integrative review of research on general health status and prevalence of common physical health conditions of women after childbirth. **Women's Health Issues**, v. 18, n. 4, p. 267-280, 2008.

CIPRIANI, Andrea et al. Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis. **The Lancet**, v. 391, n. 10128, p. 1357-1366, 2018.

DOBREK, Lukasz; GŁOWACKA, Krystyna. Depression and its phytopharmacotherapy—a narrative review. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 24, n. 5, p. 4772, 2023.

DOMÍNGUEZ-SOLÍS, Esther; LIMA-SERRANO, Marta; LIMA-RODRIGUEZ, Joaquin Salvador. Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. **Midwifery**, v. 102, p. 103126, 2021.

DÖNER, Ş. İ. et al. The effect of aromatherapy massage with lemon and peppermint essential oil on menopausal symptoms: A double-blinded, randomized placebo controlled clinical trial. **Explore (New York, N.Y.)**, v. 20, n. 3, p. 313–318, 2024.

DOS REIS LUCENA, L. et al. Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial. **Complementary therapies in medicine**, v. 59, n. 102726, p. 102726, 2021.

EBRAHIMI, Hossein et al. The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial. **Explore**, v. 18, n. 3, p. 272-278, 2022.



- FAJEMIROYE, James O. et al. Treatment of anxiety and depression: medicinal plants in retrospect. **Fundamental & clinical pharmacology**, v. 30, n. 3, p. 198-215, 2016.
- FERREIRA, V. N. et al. Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. **Psicologia & sociedade**, v. 25, n. 2, p. 410–419, 2013.
- FERREIRA, B. R. et al. Aromaterapia na saúde mental em tempos de pandemia pelo coronavírus SARS-CoV-2. **Rev Multidiscip Saúde**, v. 2, n. 3, p. 70, 2021.
- FIROOZEI, Toktam Sadat et al. The antidepressant effects of lavender (*Lavandula angustifolia* Mill.): A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. **Complementary therapies in medicine**, v. 59, p. 102679, 2021.
- GNATTA, J. R., PIASON, P. P., LOPES, C. D. L. B. C., ROGENSKI, N. M. B., & SILVA, M. J. P. D. Aromaterapia com ylang ylang para ansiedade e autoestima: um estudo piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 48, 492-499, 2014.
- HEYDARPOUR, S.; SHARIFIPOUR, F.; HEYDARPOUR, F. Effect of *Salvia officinalis* scent on postmenopausal women's sexual function and satisfaction: a randomized controlled trial. **BMC women's health**, v. 23, n. 1, p. 442, 2023.
- HWANG, E.; SHIN, S. The effects of aromatherapy on sleep improvement: A systematic literature review and meta-analysis. **Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)**, v. 21, n. 2, p. 61–68, 2015.
- HUR, Myung-Haeng; HONG, Jun Hwa; YEO, SeongHee. Effects of aromatherapy on stress, fructosamine, fatigue, and sleep quality in prediabetic middle-aged women: a randomised controlled trial. **European Journal of Integrative Medicine**, v. 31, p. 100978, 2019.
- Imagem de Corina por Pixabay. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/medicina-natural-ess%C3%A2ncias-florais-1738161/>. Acesso em: 14 Abr 2024.
- Imagem de Hans por Pixabay. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/lavenders-flores-campo-de-lavanda-1595584/>. Acesso em: 14 Abr 2024.
- IMANISHI, Jiro. Medical aromatherapy. **Japanese Journal of Complementary and Alternative Medicine**, p. 53-61, 2004.
- JANZEN, Danielle Castro; DE SOUZA BARBOSA, Mariana. Aromaterapia aliada ao puerpério: uma revisão integrativa. **Enfermagem Brasil**, v. 22, n. 3, p. 381-394, 2023.
- KAWABATA, Noriyuki; HATA, Akiko; AOKI, Tomokazu. Effect of aromatherapy massage on quality of sleep in the palliative care ward: a randomized controlled trial. **Journal of Pain and Symptom Management**, v. 59, n. 6, p. 1165-1171, 2020.
- LEE, H. W. et al. Aromatherapy for managing menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. **Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)**, v. 27, n. 10, p. 813–823, 2021.



LIAO, Ching-Chu et al. Aromatherapy intervention on anxiety and pain during first stage labour in nulliparous women: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Obstetrics and Gynaecology**, v. 41, n. 1, p. 21-31, 2021.

LIN, P.-C. et al. Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. **Complementary therapies in medicine**, v. 45, p. 156–166, 2019.

LIU, Tingting et al. Aromatherapy with inhalation can effectively improve the anxiety and depression of cancer patients: A meta-analysis. **General Hospital Psychiatry**, v. 77, p. 118-127, 2022.

MAHBOUBI, M. Clary sage essential oil and its biological activities. **Advances in Traditional Medicine**, v. 20, n. 4, p. 517–528, 2020.

MARIO, Debora Nunes et al. Qualidade do Pré-Natal no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 3, p. 1223–1232, mar. 2019.

MASCARENHAS, Victor Hugo Alves; CAROCI-BECKER, Adriana; RIESCO, Maria Luiza. Effectiveness of aromatherapy versus standard care on physiological and psychological symptoms in pregnant women: a systematic review protocol. **JBI Evidence Synthesis**, v. 20, n. 2, p. 658-665, 2022.

MOJTEHEDI, Mandana et al. Effect of aromatherapy with essential oil of *Lavandula angustifolia* mill-citrus bergamia and mindfulness-based intervention on sexual function, anxiety, and depression in postmenopausal women: a randomized controlled trial with factorial design. **Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research**, v. 27, n. 5, p. 392-405, 2022.

MONTENEGRO, Carlos Antonio B.; FILHO, Jorge de R. **Rezende Obstetrícia Fundamental, 14ª edição**. São Paulo: Grupo GEN, 2017. E-book. ISBN 9788527732802. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527732802/>. Acesso em: 15 mai. 2024.

MORRISON, Lynn.A., et al. Voices from the hilo women's health studie: Talking storie about menopause. **Health Care for Women International**, v.35, p.529-548, 2014.

MOVAHEDI, Minoos et al. Comparative study of transcutaneous electrical nerve stimulation, the aromatherapy of *Lavandula* and physiologic delivery without medication on the neonatal and maternal outcome of patients. **International Journal of Physiology, Pathophysiology and Pharmacology**, v. 14, n. 3, p. 206, 2022.

NAN LV, Xiao et al. Aromatherapy and the central nerve system (CNS): therapeutic mechanism and its associated genes. **Current drug targets**, v. 14, n. 8, p. 872-879, 2013.

NIKFARJAM, Masoud et al. The effects of *lavandula angustifolia* mill infusion on depression in patients using citalopram: a comparison study. **Iranian Red Crescent Medical Journal**, v. 15, n. 8, p. 734, 2013.



OZKARAMAN A, DÜĞÜM O, YILMAZ HO, YESILBALKAN OU. The effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy. **CJON**, v. 22, p. 203-10, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1188/18.cjon.203-21023>. Acesso em: 05 jul. 2024.

PUJIARTI, R., OHTANI, Y., WIDOWATI, T. B, WAHYUDI, W., KASMUDJO, K., HERATH, N. K, & WANG, C. N. Efeito dos odores do óleo de Melaleuca eucadendron, Cananga odorata e Pogostemon cablin nas respostas fisiológicas humanas. **Wood Research Journal**, v. 3, n. 2, 100-105, 2012.

READ, John; WILLIAMS, James. Adverse effects of antidepressants reported by a large international cohort: emotional blunting, suicidality, and withdrawal effects. **Current drug safety**, v. 13, n. 3, p. 176-186, 2018.

REGISTRO CIVIL. Disponível em: <https://transparencia.registrocivil.org.br/registros>. Acesso em: 08/07/2024.

RYCHNOVSKY, Jacqueline; HUNTER, Lauren P. The relationship between sleep characteristics and fatigue in healthy postpartum women. **Women's Health Issues**, v. 19, n. 1, p. 38-44, 2009.

SCANDURRA, Cristiano et al. The effectiveness of neroli essential oil in relieving anxiety and perceived pain in women during labor: a randomized controlled trial. In: **Healthcare**. MDPI, 2022. p. 366.

SELBAC, Mariana Terezinha et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa. **Aletheia**, Canoas, v. 51, n. 1-2, p. 177-190, 2018.

SHAMSUNISHA, Yusuff et al. Aromatherapy for Postpartum Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Family & Reproductive Health**, v. 17, n. 1, p. 1, 2023.

SHATERIAN, Negin et al. Labor pain in different dilatations of the cervix and apgar scores affected by aromatherapy: a systematic review and meta-analysis. **Reproductive Sciences**, p. 1-17, 2021.

SHARIFIPOUR F, HEYDARPOUR S, SALARI N. Comparison of Aromatherapy with Citrus aurantium and Lavender on Sexual Satisfaction in Breastfeeding Women: A Randomized Controlled Trial. **Breastfeed Med**. 2023 Jan;18(1):23-29. doi: 10.1089/bfm.2022.0179. Epub 2023 Jan 5. PMID: 36603110.

SHARPE, Emily E.; ROLLINS, Mark D. Beyond the epidural: Alternatives to neuraxial labor analgesia. **Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology**, v. 36, n. 1, p. 37-51, 2022.

SILVA, M. L.; REZENDE, M. de A. Caminhos e desafios da aromaterapia no cenário brasileiro. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro. 2024; Suppl(3): e1493.



SIRKECI, Ilknur; CAGAN, Ozlem; KOC, Sevgi. The effect of ylang oil and lemon oil inhalation on labor pain and anxiety pregnant women: a randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, p. 101748, 2023.

SONG, JI-AH E YANG, HYEJIN. Fatigue relief by aromatherapy use in prenatal and postnatal women: a systematic review and meta-analysis. **Korean journal of women health nursing**, v. 28, n. 2, p. 87–99, 2022.

TAN, Loh Teng Hern et al. Traditional uses, phytochemistry, and bioactivities of *Cananga odorata* (Ylang-Ylang). **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2015, n. 1, p. 896314, 2015

WOODY, C. A. et al. A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. **Journal of affective disorders**, v. 219, p. 86-92, 2017.

ZUAREZ-EASTON, Sivan et al. Pharmacological and non-pharmacological options for pain relief during labor: An expert review. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, 2023.