

ESCOLA DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA
FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA – FACENE

WELLYDA CAVALCANTI DA SILVA

**EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE O USO DA AROMATERAPIA FRENTE AOS
DESCONFORTOS GESTACIONAIS**

JOÃO PESSOA
2022

WELLYDA CAVALCANTI DA SILVA

**EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE O USO DA AROMATERAPIA FRENTE AOS
DESCONFORTOS GESTACIONAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Enfermagem da Faculdade de Enfermagem
Nova Esperança, como pré-requisito para
obtenção do grau de Bacharel em
Enfermagem.

ORIENTADORA: Prof^ª. Dra. Smalyanna Sgren da Costa Andrade

JOÃO PESSOA
2022

S579e Silva, Wellyda Cavalcanti da

Evidências científicas sobre o uso da aromaterapia frente aos desconfortos gestacionais / Wellyda Cavalcanti da Silva. – João Pessoa, 2022.

34f.; il.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Smalyanna Sgren da Costa Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem)– Faculdade Nova Esperança - FACENE

WELLYDA CAVALCANTI DA SILVA

**EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE O USO DA AROMATERAPIA FRENTE AOS
DESCONFORTOS GESTACIONAIS**

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Smalyanna Sgren da Costa Andrade
Orientadora (FACENE)

Prof^a. Dra. Débora Raquel Soares Guedes Trigueiro
(FACENE)

Prof^a. Dra. Suellen Duarte de Oliveira Matos
(FACENE)

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar em meio a tantas dificuldades durante a realização deste trabalho. Aos meus avôs, minha mãe, meu irmão, meu namorado e amigos, que me incentivaram nos momentos difíceis me apoiando, ajudando, contribuindo para a realização deste trabalho. A professora Smalyanna Sgren, por ter sido minha orientadora, amiga e incentivadora nesse último ano, desempenhado um papel fundamental na minha vida pessoal, acadêmica e profissional. Aos meus professores, pelas correções e ensinamentos que assim me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo desses quatro anos de curso e a todos que participaram da minha trajetória diretamente ou indiretamente que certamente tiveram impacto na minha formação acadêmica.

RESUMO

A aromaterapia na gravidez tem sido bem utilizada na prática clínica. Os aromas entram na corrente sanguínea e podem influenciar o sistema imunológico, auxiliando no combate às diversas questões complexas como náuseas, dores de cabeça, estresse, ansiedade, qualidade do sono, dentre outros desafios que as mulheres podem enfrentar nessa fase da sua vida. Desse modo, este estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre o uso da aromaterapia frente aos desconfortos gestacionais. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura estruturada em cinco etapas, quais sejam: (1) pergunta norteadora, (2) busca dos documentos, (3) coleta de dados, (4) avaliação dos dados, (5) discussão dos resultados. A busca foi realizada nas bases de dados: *Scopus e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), MEDLINE via portal PubMed. Além da *US National Library of Medicine; Web of Science (WoS)*; via portal Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic library online (SCIELO)*, entre fevereiro e março de 2022 com a seguinte combinação de descritores oficiais, quais sejam aromaterapia, gestantes, gravidez e ensaio clínico randomizado, no idioma inglês, empregando-se o operador *booleano* AND, resultando em 11 publicações. O conteúdo foi analisado e exposto em quadros sinópticos. Os estudos mostraram que para redução da fadiga, náuseas e vômitos os óleos mais citados foram lavanda, limão, hortelã-pimenta e gengibre. Ainda para náuseas e vômitos, um estudo trouxe a possibilidade de ingestão através do pirulito de limão. Para as alterações emocionais, utilizaram-se lavanda, bergamota e petitigrain, de forma inalatória com o auxílio de um difusor ou chumaço de algodão. Conclui-se que orientações em saúde podem ser realizadas na atenção básica, a fim de melhorar a adesão ao uso dos óleos essenciais frente aos desconfortos provocados pela gestação. Além disso, ferramentas tecnológicas, como panfletos, *folders* ou cartilhas podem ser construídos, democratizando o alcance dos saberes sobre a utilização dos óleos essenciais, em especial, os verificados neste estudo. Os desfechos foram verificados com o programa Iramuteq® para a elaboração de uma matriz representativa.

Palavras-chave: Usos Terapêuticos; Contraindicações; Aromaterapia; Terapias Complementares; Gestantes.

ABSTRACT

Aromatherapy in pregnancy has been something prevalent in clinical practice. Scents enter the bloodstream and can influence the immune system, helping combat several complex issues such as nausea, headaches, stress, anxiety, sleep quality, and other challenges women may face during their pregnancy. Thus, this study aims to analyze the scientific evidence on the use of aromatherapy in the face of gestational discomforts. It is an integrative review of the literature structured in five stages, namely: (1) guiding question, (2) searching for documents, (3) data collection, (4) data evaluation, and (5) discussion of results. Searching was performed in the following databases: Scopus e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), MEDLINE via the PubMed portal. In addition to the US National Library of Medicine; Web of Science (WoS); via the Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) and Scientific Electronic Library Online (SCIELO) portal, between February and March 2022 with the following combination of official descriptors, namely aromatherapy, pregnant women, pregnancy and randomized clinical trial, in English, using if the Boolean operator AND, resulting in 11 publications. The content was analyzed and exposed in synoptic tables. Studies have shown that for reducing fatigue, nausea and vomiting the most cited oils were lavender, lemon, peppermint and ginger. Still, concerning nausea and vomiting, a study brought up the possibility of ingestion through the lemon lollipop. For emotional changes, lavender, bergamot and petitgrain were used and inhaled with the help of a diffuser or cotton swab. It concludes that health guidelines can be carried out in primary care, to improve adherence to usage of essential oils in the face of discomforts caused by pregnancy. In addition, technological tools, such as pamphlets, folders or booklets can be built, democratizing the reach of knowledge about the use of essential oils, especially those verified in this study. Outcomes were verified using the Iramuteq® program to create a representative matrix.

Keywords: Therapeutic Uses; Contraindications; Aromatherapy; Complementary Therapies; pregnant women

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 OBJETIVOS.....	9
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	9
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	10
2.1 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES E A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA SAÚDE.....	10
2.2 CUIDADOS DE ENFERMAGEM E O USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS.....	11
3. CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS.....	13
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	13
3.2 OPERACIONALIZAÇÃO DA COLETA DOS DADOS.....	13
3.3 BUSCA E SELEÇÃO DOS DADOS.....	13
3.4 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS.....	15
3.5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	15
3.6 ASPECTOS ÉTICOS.....	16
4. RESULTADOS.....	17
5. DISCUSSÃO.....	23
5.1 EFEITOS POSITIVOS SOBRE ALTERAÇÕES EMOCIONAIS.....	23
5.2 EFEITOS POSITIVOS SOBRE FADIGA.....	24
5.3 EFEITOS POSITIVOS SOBRE NAUSEAS E VÔMITOS.....	24
6. CONCLUSÃO.....	28
REFERÊNCIAS.....	29
ANEXO.....	32

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um estágio da vida da mulher em que ocorrem grandes mudanças físicas, psíquicas e sociais, no corpo e na mente. Desconfortos que ocorrem no organismo são temporários, no entanto podem estar presentes em quase todo o período gestacional e durante o parto. Dados epidemiológicos revelam que no mundo acontecem mais de 130 milhões de partos todos os anos, e a maior parte são partos vaginais, podendo causar desequilíbrio tanto à mãe quanto ao feto (GADELHA *et al.*, 2020; FERNANDES *et al.*, 2021; WHO, 2018).

Estes desequilíbrios são desencadeados através das alterações fisiológicas e/ou emocionais que ocorrem durante a gravidez sejam elas intensas ou brandas. As emocionais podem ser manifestadas por medos, dúvidas, angústias. Já as físicas ocorrem por meio de dores na coluna, cefaleia, vômitos e insônias (FERNANDES *et al.*, 2021).

Sendo assim, em alguma fase da gestação pode ser necessário o uso de alguns medicamentos para auxiliar o bem-estar da gestante, porém o uso de terapia medicamentosa durante a gestação ainda é algo passível de cautela, pois alguns fármacos isolados ou até mesmo combinações podem trazer sérios danos e riscos para a mãe e para o bebê. Dessa maneira, a busca por práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) tem sido cada vez mais prevalente durante a gestação (SOUSA *et al.*, 2019).

As PICS são utilizadas como recursos terapêuticos que interferem no processo saúde-doença, fazendo assim a promoção do cuidado profissional e do autocuidado da gestante (ARAÚJO *et al.*, 2021). Podem ser utilizadas de diversas formas na vida da gestante, atuando na promoção de analgesia, restauração das funções de órgãos, equilíbrio imunológico, tratamento da cefaleia, lombalgia, entre outros (SOUSA, 2018).

Dentre as diversas PICS, a aromaterapia tem sido uma alternativa salutar nos desconfortos dessa fase, pois a sua atuação ocorre por meio de estímulos naturais no corpo, que se dão através de óleos essenciais puros extraídos das plantas. A característica volátil promove uma atuação rápida no sistema nervoso, possuindo propriedades para o corpo, promovendo assim a saúde e prevenindo ou minimizando desconfortos que acontece durante a gestação (SILVA *et al.*, 2020).

Sobre a atuação da enfermagem, o Conselho Federal de Enfermagem por meio da Resolução Nº 581/2018 reconhece como especialidade do enfermeiro as práticas integrativas complementares (PICS), garantindo assim uma atuação ética e legal dentro da unidade de trabalho promovendo a melhora na qualidade de vida. Deste modo, a aromaterapia, como uma PICS também pode ser utilizada por este profissional na atenção básica, hospitalar e nível

terciário (COFEN/COREN, 2018). Para tanto, este estudo foi norteado pelo seguinte questionamento: quais as informações na literatura sobre efeito esperado e adverso do uso da aromaterapia no processo gestacional? Portanto, este estudo se justifica pela necessidade de apontar as estratégias efetivas no controle e prevenção dos desconfortos gestacionais, no sentido de auxiliar as práticas de saúde e o cuidado da enfermagem direcionada às mulheres grávidas.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar as evidências científicas sobre uso da aromaterapia frente aos desconfortos gestacionais.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar os estudos quanto ao autor principal, ano de publicação, objetivo do trabalho, método, nível de evidência, usos terapêuticos e forma de manuseio dos óleos essenciais.

- Elaborar uma síntese reflexiva sobre ações voltadas ao cuidado com os óleos essenciais na gestação com base nos estudos.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES E A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA SAÚDE

As PICS são chamadas de medicina tradicional pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e foi inserida pelo Ministério da Saúde em 2006 no Sistema Único de Saúde (SUS). O SUS vem aumentando a oferta das PICS a cada ano, de forma integral e gratuita, englobando 29 práticas. Atualmente, a Atenção Primária à saúde (APS) principal beneficiada, por ser a porta de entrada para o SUS, sendo realizada em conjunto com o pré-natal (SANTANA, 2020; TORRES, 2021).

As PICS consistem em grupos de práticas não alopáticas e contam com atividades como musicoterapia, acupuntura, meditação, aromaterapia, entre outras, procurando sempre proporcionar um atendimento holístico. Nos últimos anos, ocorreu uma crescente valorização das PICS, ocasionado pelo aumento da demanda de usuários na APS (ARAÚJO, 2018).

Sobre a aromaterapia enquanto uma PIC, ela é representada majoritariamente pelo uso dos óleos essenciais, que são compostos orgânicos voláteis, pois quando estão em contato com o ar, em temperatura ambiente, evaporam. Eles são obtidos através da extração de diferentes partes das plantas. O termo óleos essenciais é mais utilizado, pois estes representam as “essências” ou compostos odoríferos das plantas utilizadas, tendo ações fisiológicas e/ou farmacológica no corpo (RIBEIRO, 2021).

Sabendo que os óleos essenciais possuem ações farmacológicas e/ou fisiológicas, o seu efeito esperado tende a ser como o de um medicamento farmacológico ou cosmético/dermocosmético, ou seja, de acordo com as substâncias químicas achadas no óleo, podendo ter ações: analgésica, anti-inflamatória, antibiótica, antisséptica, antitóxica, adstringente, bactericida, diurética, desinfetante, solvente, estimulante, entre outras (RIBEIRO, 2021).

Não obstante, a aromaterapia é determinada como a arte e a ciência que alveja à promoção da saúde e do bem-estar do corpo, das emoções e da mente, por meio do uso terapêutico do aroma natural das plantas e através de seus óleos essenciais, cujas suas vias de atuação podem ser através da absorção pelas vias aéreas e por inalação, via cutânea por uso tópico, e pela ingestão por via oral (MONTIBELER *et al.*, 2018).

Diferenciando a sua via de acesso, os resultados terapêuticos da aromaterapia têm sido associados aos constituintes químicos dos óleos essenciais de maneira geral. O efeito da aromaterapia na diminuição de diversos fatores relacionados à gestação tem sido notória por

meio do relaxamento resultante da exposição ao aroma de óleo essencial (MONTIBELER *et al.*, 2018).

Sobre a atuação dos óleos essenciais, eles possuem moléculas químicas volatizadas que influenciam na diminuição da atividade do sistema nervoso simpático simultaneamente à estimulação do parassimpático, associado a um complexo mecanismo molecular em que os óleos essenciais transmitem um sinal biológico às células receptoras das narinas, que por sua vez, transmite ao sistema límbico e hipotálamo, desencadeando a liberação de neurotransmissores (MONTIBELER *et al.*, 2018).

2.2 CUIDADOS DE ENFERMAGEM E O USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Existem muitos benefícios quando se utiliza terapias complementares em gestantes, ainda mais quando agregado ao potencial cuidativo da enfermagem ao longo do acompanhamento pré-natal. O vínculo com a mulher, casal e família na APS associada às práticas de saúde podem fornecer melhor suporte profissional e aumento da qualidade de vida dos usuários (FERNANDES *et al.*, 2021).

Despertando o interesse da enfermagem em agregar cuidados, a aromaterapia tem sido praticada em todo o mundo, por ser uma ferramenta complementar a sua assistência, promovendo assim uma abordagem integral da gestante de forma alternativa e não farmacológica, objetivando a prevenção, a cura e a diminuição dos sintomas comuns da gestação (SILVA *et al.*, 2020).

A atuação da enfermagem em aromaterapia tem o respaldo devido ao Parecer nº 34/2020/CTLN/COFEN, aprovado pelo Plenário do Cofen na sua 14ª Reunião extraordinária, que trata da legalidade da prescrição de óleos essenciais em diversas utilizações pelos profissionais Enfermeiros (COFEN/COREN, 2020).

No campo da aplicabilidade da aromaterapia pautada nos saberes acadêmicos, existem conexões encontradas entre a finalidade da aromaterapia e o cuidado de enfermagem que colaboram para a divulgação e a implementação dessas PICS no contexto da assistência, pois os princípios holísticos e humanistas, elencados no relacionamento interpessoal e na abordagem integral do ser humano (GNATTA *et al.*, 2016).

Abordados no âmbito da enfermagem na atualidade, encontram repercussão com as práticas complementares como a aromaterapia, auxiliando para a ampliação dos cuidados concedidos no sentido de oferecer uma conduta que atinja não somente o bem-estar físico, mas emocional, mental e espiritual dos pacientes (GNATTA *et al.*, 2016).

A enfermagem atua no âmbito multiprofissional em saúde, com as suas capacidades colaborativas na atenção à saúde, buscando sempre o trabalho em equipe, podendo assim lançar mão da aromaterapia para prestação de orientação e acompanhamento de gestantes que necessitam aumentar o bem-estar geral. Sendo assim, vale ressaltar que é essencial que os profissionais envolvidos estejam devidamente capacitados, tanto na execução das PICS como sobre as noções do trabalho multiprofissional (PESSOA *et al.*,2021).

Desta forma, no âmbito da prática multiprofissional, da formação acadêmica e na área científica, identifica-se a eficácia na utilização da aromaterapia em ascensão na atualidade, sinalizando a necessidade de repensar a implementação das PICS tanto no ensino como, na extensão e pesquisa, além dos atendimentos. Estudos futuros conseguem ser realizados com a finalidade de avaliar abordagens de prática multiprofissional em saúde com o uso da aromaterapia (PESSOA *et al.*,2021).

As evidências contribuem para disseminar e aprofundar os conhecimentos, consolidar a prática da aromaterapia dentro da enfermagem como uma intervenção para um cuidado integral da paciente, estimulando assim a aplicação dessa abordagem nas diferentes realidades dos serviços de saúde. Impulsionar o desenvolvimento de mais pesquisas nesta área, com vistas à consolidação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) é uma ação indispensável à formalização dessas terapias (SILVA *et al.*,2020).

Cabe mencionar que a quantidade de pesquisas com relação à eficácia da aromaterapia na assistência da enfermagem ainda é inicial. Além do mais, existe uma falta de acordo sobre os protocolos relacionais à frequência, dosagem e vias de administração dos óleos essenciais na literatura. Neste ponto de vista, fazem-se necessários mais estudos experimentais randomizados para determinar resultados confiáveis a fim de dar suporte ao enfermeiro nas mais variadas dimensões do cuidar associado à aromaterapia (SILVA *et al.*,2020).

3 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

3.1 TIPO DE PESQUISA

Estudo de revisão integrativa definido pela capacidade de unir as sínteses das evidências científicas relevantes sobre um demarcado tema ou questão norteadora, auxiliando assim o aprofundamento do conhecimento e sua melhor compreensão por fornecer um retrato da literatura (SOARES *et al.*, 2014).

3.2 OPERACIONALIZAÇÃO DA COLETA DOS DADOS

Para o desenvolvimento deste estudo, foram trilhadas cinco etapas, a saber: elaboração de uma questão de pesquisa clara e objetiva a partir da identificação de um problema; busca de estudos primários na literatura científica; verificação dos estudos segundo os critérios de exclusão e inclusão previamente estabelecidos; análise crítica e caracterização dos estudos selecionados para compor a revisão; apresentação da revisão (SOARES *et al.*, 2014).

A pergunta de pesquisa foi construída baseada na estratégia PICO (População; Intervenção; Comparação; *Outcomes*), sendo P – gestantes; I – uso da aromaterapia, C – sem uso de aromaterapia; e O – contraindicações e efeitos terapêuticos (COELHO *et al.*, 2021).

Assim, a questão norteadora do estudo se deu através do seguinte questionamento: quais as informações na literatura sobre o uso dos óleos essenciais no período gestacional?

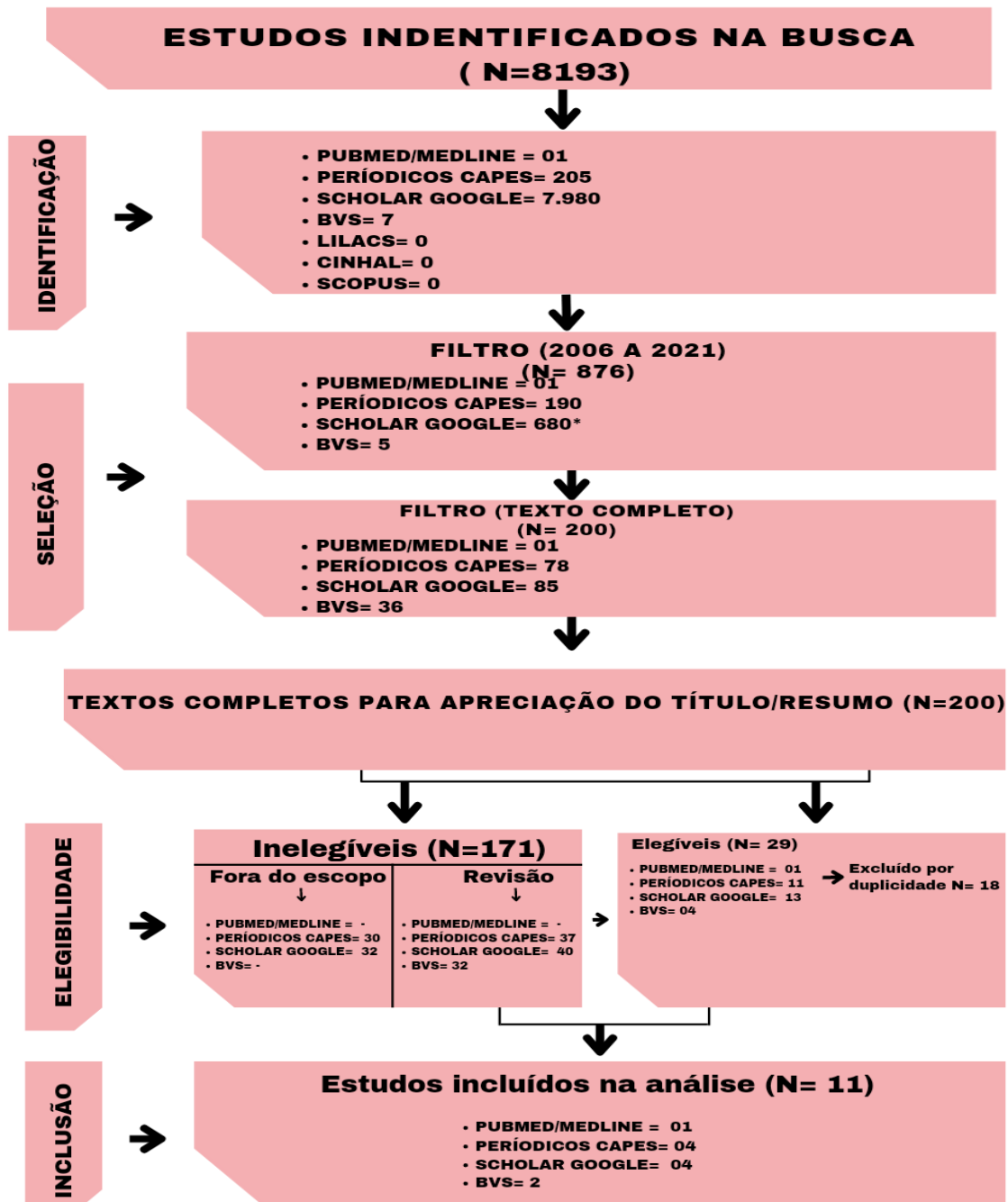
3.3 BUSCA E SELEÇÃO DOS DADOS

A procura dos estudos primários foi realizada durante o mês de fevereiro e março de 2022, e a busca ocorreu nas seguintes bases de dados: *Scopus e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS); MEDLINE via portal *PubMed da US National Library of Medicine*; *Web of Science* (WoS); via portal Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic library online* (SCIELO). Direcionadas pelos termos utilizados na estratégia PICO, a procura que teve a seguinte combinação de palavras-chaves: aromaterapia, gestantes, gravidez e ensaio clínico randomizado todos em inglês, empregando o operador booleano AND para realizar a combinação dos descritores.

Os critérios de inclusão foram trabalhos completos nos idiomas inglês, espanhol e português, publicados a partir de 2006, quando a aromaterapia passa a ser uma prática benéfica reconhecida pela OMS. Após isso, eles foram separados e excluídos segundo os

critérios do guia PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (COELHO *et al.*, 2021). Cabe ressaltar que foram excluídos os trabalhos não disponíveis na íntegra, cujo tema não versou sobre o objeto proposto, bem como produções decorrentes de revisões, artigos de reflexão, editoriais, trabalhos acadêmicos como monografias, teses e dissertações e trabalhos duplicados ou repetidos.

Figura 1: Busca e seleção dos estudos. João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022.



*Total das 20 primeiras páginas na base de dados SCHOLAR GOOGLE, as páginas foram triadas de uma quantidade de 6680 trabalhos indexados, pois a partir da 20ª página os títulos não pareciam ter relevância para o tema e não se encaixava nos critérios de elegibilidade.

3.4 INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Os dados foram analisados conforme o conteúdo e tabulados com auxílio do instrumento de Ursi (2005), em que foram verificadas as variáveis: título, autor principal, ano, país do estudo, objetivo, instrumento do estudo, uso terapêutico, óleos essenciais, modo de uso e considerações finais da publicação. O nível de evidência conforme Galvão, (2006).

3.5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Os dados foram extraídos, agrupados e compilados em um quadro sinóptico para melhor visualização das informações relevantes. Para análise dos dados qualitativos extraídos das recomendações e/ou considerações finais dos estudos, foi utilizado o *software Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRAMUTEQ). É um tipo de análise que permite que se trabalhe com matrizes que envolvam variáveis categoriais e listas de palavras, como aquelas utilizadas para analisar tarefas de evocações livres. Para análise textual do *corpus*, utilizou-se análise de similitude (CAMARGO, 2013).

Foi considerado neste estudo para classificar o nível de evidência dos artigos do sistema de classificação proposto por Galvão (2006), que é composto por cinco níveis, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 - Hierarquia de evidências para estudos de intervenção

Nível I – evidências oriundas de revisões sistemáticas ou meta-análise de relevantes ensaios clínicos;
Nível II – evidências derivadas de pelo menos um ensaio clínico randomizado controlado bem delineado;
Nível III – ensaios clínicos bem delineados sem randomização;
Nível IV – estudos de coorte e de caso controle bem delineados;
Nível V – revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos;
Nível VI – evidências derivadas de um único estudo descritivo ou qualitativo; Nível VII – opinião de autoridades ou relatório de comitês de especialistas.

Fonte: GALVÃO, C. M. Níveis de evidência. *Acta Paulista de Enfermagem* [online]. 2006, v. 19, n. 2 [Acessado 11 Abril 2022], pp. 5. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002006000200001>

Para tanto, foi elaborado o *corpus* textual proveniente dos dados qualitativos extraídos das recomendações e/ou considerações finais dos estudos, organizando-os em um

único arquivo de texto para processamento e análise no *software* IRAMUTEC® (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*). Ressalta-se que o IRAMUTEQ® é um programa que se ancora no *software* R criado por Pierre Ratinaud. O *software* permite diferentes formas de análises estatísticas sobre os *corpora* textuais e tabelas de indivíduos por palavras. Para análise textual do *corpus*, utilizou-se análise de similitude (CAMARGO, 2013).

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

Cabe ressaltar que o estudo não necessita de tramitação ética, pois consiste na avaliação de estudos primários.

4 RESULTADOS

O Quadro 2 mostra uma visão geral dos artigos conforme título, autor principal, ano e país da pesquisa. A maioria dos estudos foi realizada no Irã (5) e na Indonésia (3) nos anos de 2020 (4) e 2019 (3).

Quadro 2: Caracterização dos estudos sobre aromaterapia na gestação. João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022 (n= 11).

ARTIGO	TITULO	AUTOR PRINCIPAL	ANO	PAIS
1	The effect of mint oil on nausea and vomiting during pregnancy	PASHA, H.	2012	Irã
2	Effect of mint aroma on nausea, vomiting and anxiety in pregnant women	AMZAJERDI, A.	2019	Irã
3	The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial	SAFAJOU F.	2020	Irã
4	The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial	YAVARI K. P.	2014	Irã
5	Physical and Psychologic Effects of Aromatherapy Inhalation on Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial	IGARASHI, TOSHIKO.	2013	Japão
6	ArticleThe Lollipop with Lemon Aroma May Be Promising in Nausea and Vomiting in PregnancyIsmail	BIYIK, I.	2020	Turquia
7	The Effect Of Ginger And Lemon Aromatherapy On Nausea And Vomiting Among Pregnant Women	KUSTRIYANTI	2019	Indonésia
8	Lemon Suangi (Citrus limon) Aromatherapy to Reduce Vomitting on Early First Trimester Pregnancy at Teling Public Health Center Wanea District Manado City	PURWANDARI A.	2019	Indonésia.

9	Effectiveness of progressive muscle relaxation and aromatherapy on fatigue in pregnant mothers	KARTILAH T.	2020	Indonésia.
10	The Effect of Aromatherapy with Lavender essential oil on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester	KEYKHA Z.	2020	Irã
11	Effectivity of Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy for Decrease Morning Sickness in The First Trimester of Pregnancy in Wonokromo Surabaya	FRITRIA D. A.V.	2021	Índia

Fonte: Dados da Pesquisa, 2022.

No quadro 3 é possível observar a distribuição de todas as pesquisas conforme nível de evidência II, objetivo e instrumento de estudo, uso terapêutico, óleos essenciais, modo de uso e considerações finais.

Quadro 3: Descrição qualitativa dos estudos elegíveis. João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022 (n=11).

ARTIGO	OBJETIVO	INSTRUMENTO DO ESTUDO	USO TERAPÊUTICO	ÓLEOS ESSENCIAIS	MODO DE USO	CONSIDERAÇÕES FINAIS
01	Analisar o efeito da hortelã nas náuseas e vômitos no decorrer da gravidez.	Escala Visual Analógica (EVA).	Náuseas e vômitos.	Hortelã-pimenta	Quatro gotas de óleo essencial colocado no chão próximo aos leitos (sem distância definida).	Houve efeito do óleo de hortelã na diminuição de náuseas e vômitos em gestantes.
02	Determinar o efeito do aroma de menta em vômitos, náuseas e ansiedade em mulheres grávidas.	O questionário de náusea e vômito de Rhodes e a escala do <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> (STAI) (<i>Spielberger</i>), <i>maternal anxiety scale</i> (MSA).	Náuseas, vômitos e ansiedade.	Hortelã-pimenta.	Quatro gotas de óleo puro de hortelã ou gergelim pingado no chumaço de algodão, manter a uma distância de 20 cm da narina, e fazer a inalação por 20 minutos pelo nariz.	O aroma de hortelã pode ser eficaz na redução de náuseas e vômitos da gravidez sem qualquer efeito no estado de ansiedade.
03	Determinar os efeitos da aromaterapia inalatória combinada com limão e hortelã-pimenta nas náuseas e vômitos da gravidez.	<i>24h Pregnancy Unique Quantization of Emesis</i> (PUQE-24) e <i>Fatigue Severity Scale</i> (FSS).	Náuseas e vômitos.	Limão e Hortelã-Pimenta	Colocar três gotas da solução em uma bola de algodão e mantê-la a uma distância de 3 cm do nariz.	A combinação de limão e hortelã-pimenta pode reduzir a intensidade de náuseas e vômitos durante a gravidez.

04	Determinar o efeito da aromaterapia por inalação de limão nas náuseas e vômitos durante a gravidez.	PUQE-24 (24 horas Gravidez <i>Unique Quantification of Emesis</i>).	Náuseas e vômitos.	Limão	Inalar assim que sentisse náusea (sem especificação de frequência e duração).	O aroma de limão pode ser eficaz na redução de náuseas e vômitos da gravidez.
05	Esclarecer os efeitos físicos e psicológicos da aromaterapia inalatória em mulheres grávidas.	<i>Profile of Mood States</i> (POMS).	Estados de humor, efeitos físicos e psicológicos.	Lavanda, Petitgrain e Bergamota	Utilizar por 5 minutos por meio de um difusor, colocado a 30 cm de distância dos participantes. Não incidir o vapor diretamente sobre as participantes.	A inalação de óleos essenciais contendo acetato de linalila e linalol mostrou-se eficaz para o POMS e a atividade do nervo parassimpático, com base em uma comparação entre os grupos.
06	Determinar o efeito do pirulito sabor limão nas náuseas e vômitos da gravidez.	Os escores de Gravidez - <i>Unique Quantification of Emesis e Nausea</i> (PUQE).	Náuseas e vômitos.	Limão	Consumir dois pirulitos sabor limão, duas vezes ao dia.	Pirulitos com sabor de limão podem ser ofertados para gestantes. São baratos e de fácil acesso sendo insumos promissores como tratamento complementar não farmacológico para náuseas e vômitos da gravidez.

07	Determinar o efeito da aromaterapia com gengibre e óleos essenciais de limão nas náuseas e vômitos em mulheres grávidas.	<i>24h Pregnancy Unique Quantization of Emesis (PUQE-24)</i> do dia 1 ao dia 7.	Náuseas e vômitos.	Gengibre, limão diluídos em óleo de amêndoas.	Utilizar 2 gotas de óleo essencial em um cotonete. Logo em seguida, inalar por no máximo de 3-5 minutos até que os sintomas diminuam.	Os óleos essenciais de gengibre e limão foram igualmente eficazes na redução de náuseas e vômitos na gravidez.
08	Compreender os efeitos da aromaterapia Lemon Suangi sobre vômitos no primeiro trimestre de gravidez no Centro de Saúde Pública de Teling Setor Wane, Manado.	<i>Observation Sheet Fill Form and the aromatherapy furnace.</i>	Vômitos.	Limão Suangi	Utilizar 2 vezes ao dia (sem especificação de posologia e duração).	Limão Suangi se mostrou eficaz na redução de náuseas e vômitos no primeiro trimestre da gestação.
09	Determinar a eficácia de dar Relaxamento muscular (pmr) e aromaterapia para queixas de fadiga em mulheres grávidas.	Fadiga Formato de classificação (Escala Analógica Visual para Questionário de Fadiga) 25.	Relaxamento muscular e fadiga.	Lavanda	Utilizar quatro dias, durante duas semanas antes de dormir (sem especificação de quantidade e duração).	A combinação de exercícios de relaxamento muscular progressivo e aromaterapia são eficazes na redução dos escores de fadiga em gestantes.
10	Determinar o efeito do óleo essencial de lavanda na qualidade do sono em mulheres grávidas.	<i>Pittsburgh Quality Sleep Questionnaire (PSQ).</i>	Qualidade do sono.	Lavanda.	Tomar óleo essencial de lavanda por 3 noites consecutivas por semana (sem especificação de quantidade).	O uso do óleo essencial de lavanda na qualidade do sono de gestantes no terceiro trimestre é eficaz na experiência de sono de maior qualidade.

11	Determinar o fornecimento de aromaterapia por inalação usando um difusor para diminuir o enjoo matinal no primeiro trimestre da gravidez.	PUQE (<i>Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System</i>).	Náuseas	<i>Blend</i> de eucalipto, frutas cítricas, <i>Zingiber</i> /gingibre, capim-limão, lavanda.	Utilizar um <i>blend</i> dos óleos do estudo, no difusor por 30 minutos (sem especificação de continuidade nas semanas).	A inalação com difusor do <i>blend</i> é eficaz para diminuir os enjoos matinais no primeiro trimestre da gravidez.
----	---	---	---------	--	--	---

Na figura 2 está uma síntese reflexiva dos estudos para direcionamento das práticas de saúde voltadas às gestantes com uso da aromaterapia.

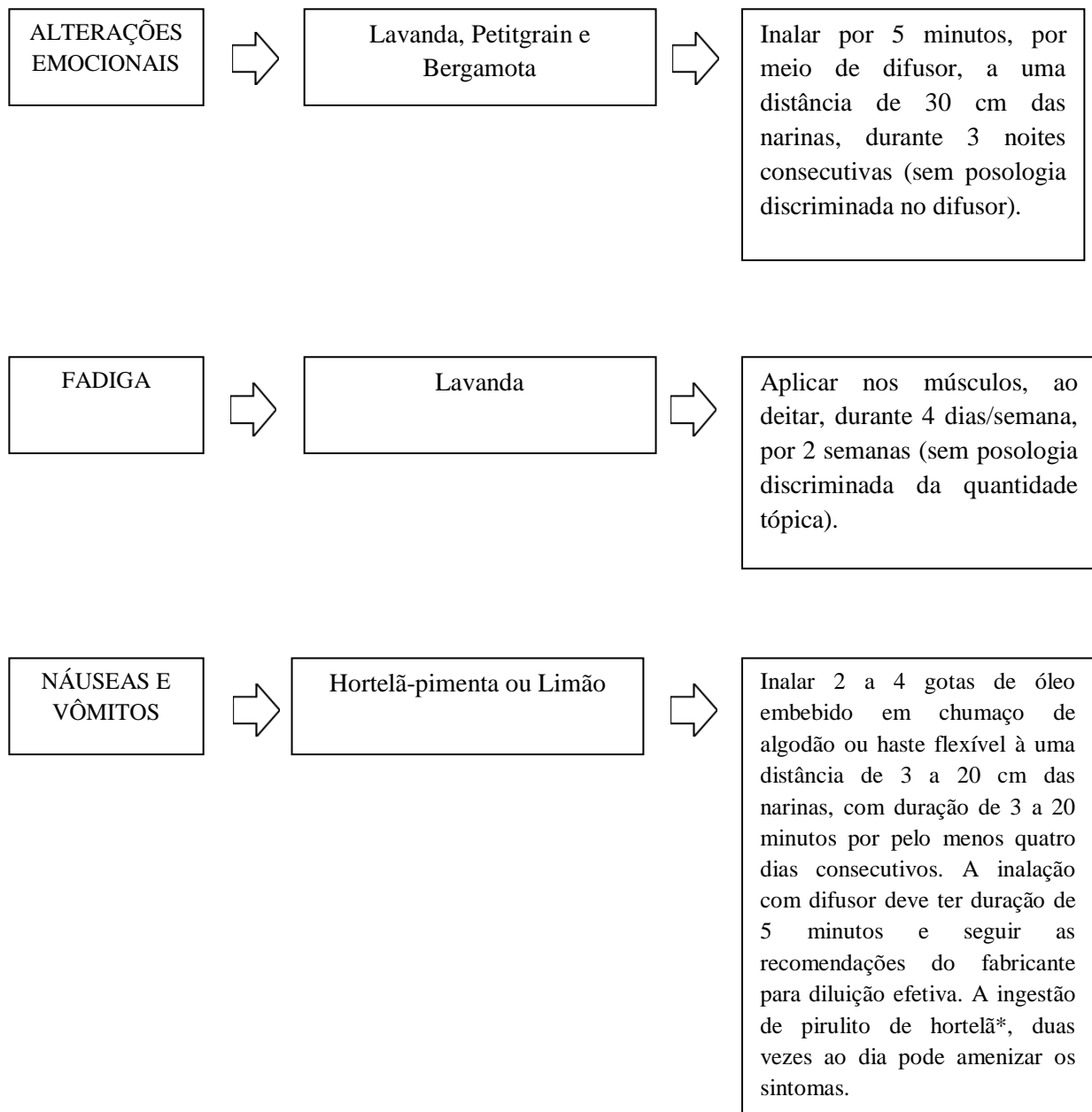


Figura 2: Síntese reflexiva sobre as ações de cuidados com os óleos essenciais. João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022. *Evitar essa prática em mulheres com diabetes mellitus gestacional.

A interface dos resultados da análise de similitude com a identificação das coocorrências entre as palavras entre os seguintes termos: eficaz, gravidez, aromaterapia, óleo, essencial, trimestre, gestante, redução, náusea, vômito, limão e hortelã mostrou uma estrutura do campo representacional das publicações, em que as palavras com maior força representativa estão no eixo central do esquema, ramificando-se com as demais que, embora

estejam em eixos secundários, possuem articulação entre si, compondo coerência aos desfechos apresentados nos estudos (Figura 4).

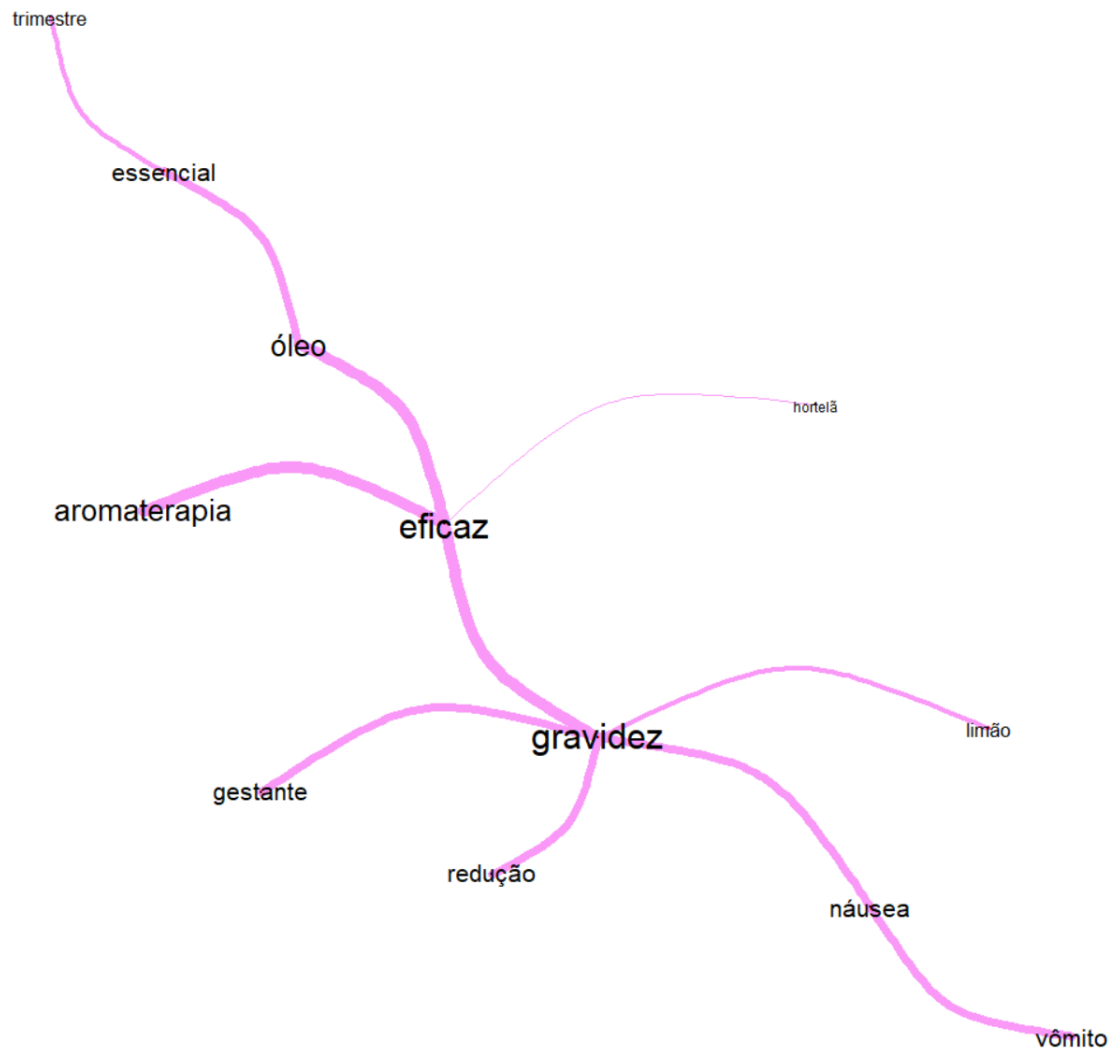


Figura 3- Resultados da análise de similitude dos desfechos dos estudos. João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2022.

Conforme a árvore de coocorrência, os resultados apontaram estudos mais frequentes voltados às náuseas e vômitos, cujos óleos mais apontados foram hortelã e limão, favorecendo a redução desse desconforto na gestação (Quadro 3).

5 DISCUSSÃO

5.1 EFEITOS POSITIVOS SOBRE ALTERAÇÕES EMOCIONAIS

Ensaio realizado no Japão com 13 gestantes utilizando os óleos essenciais de Lavanda, Petitgrain e Bergamota, objetivou avaliar o efeito físico e psicológico dessas composições. Sete gestantes estiveram no grupo experimental com inalação de até 5 minutos, por meio do difusor aromático, e seis no grupo-controle, ou seja, não tiveram aproximação com os óleos essenciais. O grupo experimental obteve redução da ansiedade de grau 3 para 1 ($T = - 10,5$, $p < 0,05$), bem como os sentimentos de raiva identificado na escala de raiva-hostilidade reduziram de 2 para 0 ($T = - 10,5$, $p < 0,05$) (IRAGASHI, 2013).

Ainda sobre o mesmo estudo, com base em uma comparação dentro do grupo experimental, a aromaterapia foi eficaz, quando a fragrância foi usada por 5 minutos utilizando um difusor, colocado a 30 cm de distância dos participantes, e a direção do vapor do difusor não foi colocado diretamente sobre as participantes, para melhorar temporariamente o humor nas escalas de tensão-ansiedade e raiva-hostilidade (IRAGASHI, 2013).

Um estudo foi realizado no centro de saúde de Kerman no Irã, utilizando o desenho pré-teste e pós-teste com grupo controle e experimental. A amostra foi de 30 gestantes com diagnósticos para distúrbio do sono ao longo da gravidez com base no instrumento *Pittsburgh Quality Sleep Questionnaire* (PSQ). Sendo assim, foram distribuídas aleatoriamente entre os dois grupos, o grupo experimental começou a ingerir óleo essencial de lavanda por 3 noites seguidas por semana (sem posologia discriminada), sendo assim o PSQ foi utilizado em duas etapas antes da intervenção e após um mês para avaliação da qualidade do sono dessas gestantes (KEYKHA *et al.*, 2020).

Os resultados do teste de análise para o grupo intervenção apresentaram que a qualidade do sono no pós-teste foi consideravelmente maior do que no pré-teste ($p < 0,001$). Diante disso, foi realizada uma comparação dos escores de qualidade do sono no grupo intervenção e no grupo controle por análise de covariância, mostrando assim que os escores de qualidade do sono no grupo intervenção foram consideravelmente maiores do que no grupo controle ($p < 0,001$), e a aromaterapia com óleo essencial de lavanda foi de 59% de efeito positivo da aromaterapia na qualidade do sono, confirmando que a intervenção é útil para reduzir os sintomas negativos que afetam a qualidade do sono das gestantes (KEYKHA *et al.*, 2020).

5.2 EFEITOS POSITIVOS SOBRE FADIGA

Na pesquisa de Iragashi (2013), os óleos essenciais utilizados à escolha da participante, quais foram Lavanda, Petitgrain e Bergamota mostraram que embora tenha havido diminuição do nível de fadiga, comparando o grupo-experimental com o grupo-controle, essa diferença não se mostrou significativa ($u = 1.93$, $p = 0.053$) (IRAGASHI, 2013).

Um estudo realizado no centro comunitário *Kahuripan Health Tasikmalaya* na indonésia, com grupo controle e grupo intervenção. A técnica utilizada foi a de amostragem aleatória simples, composta por 52 participantes que foram divididas em dois grupos, um de relaxamento muscular e outro de aromaterapia com relaxamento muscular (KARTILAH, 2020).

Logo após o manejo da aromaterapia (aplicação tópica de óleo essencial na musculatura) utilizando o óleo essencial de lavanda no grupo intervenção por pelo menos quatro dias, durante duas semanas antes de dormir, o escore de fadiga foi diminuindo de 5,04 para 4,00; ($p < 0,0001$). Sendo assim, houve uma diferença significativa nos escores de fadiga nos grupos intervenção e controle ($3,15 \pm 1,592$ vs. $4,00 \pm 0,980$; $p < 0,05$) (KARTILAH, 2020), demonstrando que o relaxamento muscular pode ser potencializado pela prática de aromaterapia.

5.3 EFEITOS POSITIVOS SOBRE NÁUSEAS E VÔMITOS

Um ensaio clínico randomizado foi realizado em 90 mulheres grávidas que sofriam de vômitos e náuseas durante a gravidez, acompanhadas em centros de saúde em Birjand-Irã. As gestantes foram divididas aleatoriamente em dois grupos, e os óleos essenciais combinados de limão e hortelã-pimenta foram usados de forma inalatória para a intervenção e o grupo-controle com uso de placebo preparado com base de propilenoglicol. Ambos os grupos foram treinados para colocar três gotas da solução em uma bola de algodão e mantê-la a 3 cm afastada do nariz. Feito isso, a intensidade de náuseas, vômito e fadiga foi avaliada por meio do questionário de (PUQE-24) e Escala de Gravidade de Fadiga (FSS) (SAFAJOU *et al.*, 2020).

Escore médio e desvios padrões (DP) de intensidade de vômitos e náuseas antes da intervenção e no primeiro dia de intervenção não foram tão significativamente diferentes entre os dois grupos, mas tornaram-se significativos no segundo, terceiro e quarto dias de

intervenção com os óleos essenciais. Os resultados mostraram que o efeito do tempo na intensidade média de vômitos e náuseas foi significativo no grupo de aromaterapia ($f= 2,84 = 22,92$, $p < 0,001$), mas não foi significativo no grupo de placebo que não recebeu o óleo essencial ($f 2,78 = 0,26$, $p = 0,836$) (SAFAJOU *et al.*, 2020).

Investigação com 100 gestantes apresentando náuseas e vômitos foram divididos aleatoriamente em grupos de intervenção e controle com base no método de amostragem em blocos aleatórios. Sendo assim, no grupo intervenção foi indicado para inalar no momento da náusea, óleo essencial. Preparado a partir da casca de limão e no método de destilação por solvente e o óleo de amêndoa como óleo carreador. Para fazer o placebo para o grupo controle, foram utilizadas corantes de cenoura (por ser da mesma cor do óleo de limão) em combinação com óleo de amêndoa. A intensidade da náusea, ânsia de vômito e vômito foram observados 24 horas, por meio do PUQE-24, antes e durante os quatro dias de experimento PUQE-24 (YAVARI *et al.*, 2014).

As médias de intensidade de vômito e náusea no segundo e quarto dias no grupo intervenção foram significativamente menores do que no grupo controle, havendo, assim, diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos nos escores médios de vômito e náusea no segundo e quarto dias ($p = 0,017$ e $p = 0,039$, respectivamente). As médias de intensidade de vômito e náusea no segundo e no quarto dias no grupo intervenção foram significativamente menores do que no grupo controle (YAVARI *et al.*, 2014).

Um estudo quase experimental de intervenção foi realizado com 66 gestantes admitidas na unidade de pré-natal do centro de ensino Baharloo em Teerã, capital do Irã, com variação de vômitos leves a moderada na gravidez e de náuseas. Houve feito orientações para usar o óleo essencial de hortelã-pimenta (grupo controle) e óleo de gergelim (grupo placebo) duas vezes ao dia, antes do descanso da tarde e do sono noturno durante sete dias, sendo atribuídas quatro gotas de óleo puro de hortelã-pimenta ou gergelim pingado no chumaço de algodão, e mantido a uma distância de 20 cm da narina, e fazer a inalação por 20 minutos pelo nariz. A forma de avaliação ocorreu através de um questionário de náusea e vômito de Rhodes e a Escala de ansiedade materna (MSA) que foram preenchidos por todas as gestantes antes e após a intervenção (AMZAJERDI *et al.*, 2019).

Sendo assim, após a intervenção, houve uma mudança significativa na pontuação média geral do índice de Rhodes ($p < 0,001$), apontando também alteração na gravidade de vômitos e náuseas ($p < 0,016$) entre os dois grupos, mas não na pontuação média geral e gravidade da ansiedade-estado materna. Nos dois grupos, a média da pontuação do índice de Rhodes e MSA reduziu significativamente após a intervenção ($p < 0,001$). Os resultados

apontaram que o aroma de hortelã-pimenta pode ser eficaz na diminuição das náuseas e vômitos da gravidez sem qualquer efeito na ansiedade estado mensurada pelo STAI (AMZAJERDI *et al.*, 2019).

Outro estudo com 60 mulheres grávidas com náuseas e vômitos da gravidez foi realizado, sendo elas alocadas e distribuídas em dois grupos com método randomizado em bloco. O grupo intervenção recebeu óleo essencial de hortelã-pimenta, além das instruções de rotina, por quatro noites consecutivas, inalados antes de dormir, e um recipiente com água e com quatro gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta puro colocado no chão próximo às camas para aromatizar o ambiente. Já no grupo controle foram utilizadas quatro gotas de soro fisiológico. A gravidade da náusea foi verificada por meio da Escala Visual Analógica (EVA) e a gravidade dos vômitos foi pela contagem do número de suas náuseas em 7 dias antes, 4 dias durante e 7 dias pós-intervenção (PASHA *et al.*, 2012).

Os resultados demonstraram que a gravidade das náuseas e vômitos não diferiu entre os dois grupos nos 7 dias antes e após a intervenção. No entanto a gravidade da náusea apresentou uma tendência decrescente, especialmente na 4ª noite no grupo intervenção e uma tendência crescente no grupo controle. Os autores concluíram que a gravidade da náusea dentro de 7 dias após a intervenção teve uma tendência decrescente no grupo intervenção além da redução da intensidade do desconforto nesse mesmo grupo, mas sem significância estatística, demonstraram que o óleo essencial de hortelã-pimenta não tem efeito sobre as náuseas e vômitos da gravidez (PASHA *et al.*, 2012).

Uma pesquisa realizada na região de Wonokromo, Surabaya, objetivou determinar a oferta de aromaterapia inalatória com difusor, usando um *blend* vários óleos (sem posologia discriminada) por 30 minutos, para diminuição dos enjoos matinais no primeiro trimestre de gravidez. A amostra utilizada foi de 60 gestantes divididas em grupos controle e tratamento. Para o instrumento variável de enjôo matinal foi utilizado o PUQE (FRITRIA, 2021).

O resultado para o grupo de tratamento antes da aromaterapia foi de 26,7% com grau leve, 40% grau moderado e 33% grau grave. Após a administração da aromaterapia, a maioria delas havia diminuído para 6,7% grau grave, 13,3% grau moderado, 60% grau leve. Sendo assim, os resultados do teste de classificação de sinal de Wilcoxon obtiveram o valor de ($p = 0,001$), o que significa que houve um efeito após administrar o *blend* de eucalipto, frutas cítricas, *Zingiber*/gengibre, capim-limão, lavanda. A administração do *blend* com o auxílio do difusor foi eficaz para diminuição dos enjoos matinais no primeiro trimestre da gravidez (FRITRIA, 2021).

Na Turquia estudo prospectivo caso-controle incluiu 67 mulheres grávidas no primeiro trimestre atendidas em ambulatório para avaliar náuseas e vômitos por meio do escore de PUQE. O grupo experimental (32 gestantes) recebeu 2 pirulitos com sabor limão, enquanto o grupo controle (35 gestantes) não recebeu pirulitos. As pontuações do PUQE-24 foram calculadas na admissão hospitalar e na manhã do dia pós-tratamento (BIYIK, 2020).

Após o novo cálculo, o escore de PUQE no grupo de estudo foi maior ($p = 0,013$) do que no grupo controle no dia da admissão hospitalar. Os escores foram semelhantes entre o grupo controle um dia após a admissão hospitalar ($p > 0,005$). Os valores de diferença de PUQE obtida após a admissão hospitalar foram melhores no grupo de estudo ($p = 0,0046$) sendo assim descobriu-se que os pirulitos com sabor de limão diminuem as náuseas e os vômitos da gravidez (BIYIK, 2020).

Do mesmo modo uma pesquisa na Distrital de Saúde na cidade de Semarang, Java Central com 90 gestantes que apresentaram náuseas e vômitos antes de 16 semanas gestacionais foi conduzida em dois grupos. Os escores foram avaliados por meio do PUQE-24 durante sete dias, sendo os três primeiros com ajustes de alimentação e os quatro restantes, com uso de aromaterapia (KUSTRIYANT *et al.*, 2019).

Cabe enfatizar que o grupo experimental fez uso de óleo essencial de gengibre, limão diluídos em óleo de amêndoas para obter uma concentração final de 10%, e colocar 2 gotas do *blend* em um cotonete. Logo em seguida, inalar por no máximo de 3-5 minutos até a redução dos sintomas, já o placebo, recebeu apenas óleo de amêndoa. Os resultados obtidos mostraram que houve uma diferença nos escores do PUQE entre os grupos ($p=0,005$). Também houve diferença na redução do escore PUQE antes e após o tratamento entre os grupos ($p=0,028$) (KUSTRIYANT *et al.*, 2019).

Outro estudo com 15 gestantes no primeiro trimestre da gestação no Centro de Saúde Pública Teling Atas, Setor Wanea, Manado, avaliou a repetição de náuseas e vômitos em gestantes no primeiro trimestre. Antes de fazer a intervenção, 53% estavam na categoria de náuseas e vômitos leves e os 47% que restaram estavam na categoria de moderado náuseas (PURWANDARI *et al.*, 2019).

Houver inalação de óleo essencial de limão duas vezes ao dia. Houve uma diferença significativa na frequência de náuseas e vômitos antes e após a administração da aromaterapia de limão neste estudo, ($p < 0,05$) (PURWANDARI *et al.*, 2019).

6 CONCLUSÃO

Os resultados evidenciaram que para redução da fadiga, náuseas e vômitos, os óleos mais citados foram lavanda, limão, hortelã-pimenta e gengibre. Um estudo mostrou a possibilidade de ingestão através do pirulito de limão. Já para as alterações emocionais os mais citados foram os de lavanda, bergamota e petitigrain. O uso pode ser inalatório de 2 a 3 vezes ao dia, com o auxílio de um difusor ou chumaço de algodão.

Houve limitações por não existir estudos nacionais nas bases de dados pesquisadas com uso dos descritores. Sobre as pesquisas elegíveis, a falta de contraindicações e de desfechos inesperados também se configuraram como entraves provenientes dos resultados, repercutindo diretamente nas orientações sobre o uso dos óleos essenciais. Outra limitação foi a escassez de descrição mais detalhada sobre posologia, frequência e duração de uso de alguns óleos utilizados nos experimentos, dificultando uma recomendação mais assertiva sobre a utilização dos recursos aromaterapêuticos.

Através da pesquisa, orientações para as gestantes podem ser realizadas nas unidades básicas de saúde, mostrando as alternativas e as vantagens do uso da aromaterapia para as diferentes fases da gestação. Além disso, este estudo sugere a elaboração de ferramentas tecnológicas (panfletos, *folders* ou cartilhas) para profissionais da saúde e para as gestantes, podendo ser utilizados em experimentos futuros de confirmações das ações positivas sobre o uso de óleos essenciais na gestação.

REFERÊNCIAS

- AMZAJERDI, A. *et al.* Effect of mint aroma on nausea, vomiting and anxiety in pregnant women. **Journal of family medicine and primary care** v. 8, n. 8, p. e. 2597-2601, 2019. Disponível em doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_480_19
- ARAÚJO, N.A.; SOLIDADE, D.S.; LEITE, T.S. A musicoterapia no tratamento de crianças com autismo: revisão integrativa. **Reon Facema**, v. 4, n. 2, p. 1102-1106, 2018.
- ARAÚJOW. B. X. D. E. *et al.* Influência das práticas integrativas e complementares durante o trabalho de parto: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, n.13, p.e 7749, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reaenf.e7749.2021>. Acesso em: 24 de nov. 2021.
- BIYIK, I.; KESKIN, F. O Pirulito com Aroma de Limão Pode Ser Promissor em Náuseas e Vômitos na Gravidez. **Ginecologia Obstetrícia & Medicina Reprodutiva** , Ancara, TR, v. 26, n. 1, pág. 6-10, 2020. DOI: 10.21613/GORM.2019.973. Disponível em: <https://gorm.com.tr/index.php/GORM/article/view/973>. Acesso em: 6 de maio. 2022.
- CAMARGO, B. V.; JUSTO, A. M. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto , v. 21, n. 2, p. 513-518, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413389X2013000200016&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 30 maio 2022. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2013.2-16>.
- COELHO, G. D. P. *et al.* Acquisition of microbiota according to the type of birth: an integrative review. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, p. e3446, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518.8345.4466.3446>. Acesso em: 8 out.2021
- COFEN - Conselho Federal de Enfermagem. **Resolução nº 581/2018: Atualiza, no âmbito do Sistema COFEN/COREN, os procedimentos para Registro de Títulos de Pós-Graduação Lato e Stricto Sensu concedido a Enfermeiros e aprova a lista de especialidades.** Brasília, DF, 2018. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-581-2018_64383.html .Acesso em: 07 out. 2021.
- COFEN- Conselho Federal de Enfermagem. **Resolução nº 581/2018: Atualiza, no âmbito do Sistema COFEN/COREN, Parecer trata da legalidade da prescrição de óleos essenciais por profissional de Enfermagem.** Brasília, DF,2020. Disponível em: http://www.corenpb.gov.br/parecer-trata-da-legalidade-da-prescricao-de-oleos-essenciais-por-profissional-de-enfermagem_9817.html Acesso em: 05 nov. 2021.
- FERNANDES, K. S. *et al.* Use of Integrative and Complementary Health Practices by professionals in pregnant women with low back pain: integrative review. **BrJP**. 2021, v. 4, n. 2, p. 161-166, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210014> Acesso em: 4 out. 2021.
- FRITRIA D. A.; FAUZIYATUN N.; SISKAN. A. Effectivity of Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy for Decrease Morning Sickness in The First Trimester of Pregnancy in Wonokromo Surabaya. **Indian Journal of Forensic Medicine &**

Toxicology, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 2740–2745, 2021. DOI: 10.37506/ijfmt.v15i3.15722. Disponível em: <https://medicopublication.com/index.php/ijfmt/article/view/15722>. Acesso em: 13 dec. 2021.

GADELHA I.P. *et al.* Quality of life of high risk pregnant women during prenatal care. **Rev Bras Enferm**, v. 73, n. supl. 5, p. e 20190595, 2020.

GALVÃO, C. M. Níveis de evidência. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 19, n. 2, pp. 5, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002006000200001>. Acessado abr. 2022.

GNATTA J. R. *et al.* Aromatherapy and nursing: historical and theoretical conception. **Rev Esc Enferm USP**, v. 50, n. 1, p. 127-133, 2016.

IGARASHI, T. Physical and psychologic effects of aromatherapy inhalation on pregnant women: a randomized controlled trial. **The journal of alternative and complementary medicine**, v. 19, n. 10, p. 805-810, 2013. Doi:10.1089/acm.2012.0103

KARTILAH, T.; FEBRUANTI, S.. Effectiveness of progressive muscle relaxation and aromatherapy on fatigue in pregnant mothers. **Medisains**, v. 18, n. 1, p. 14-18, 2020. Doi: 10.30595/medisains.v18i1.6940.

KEYKHA, Z. *et al.* The Effect of Aromatherapy with Lavender essential oil on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester. **Iranian Journal of Psychiatric Nursing**, v. 8, n. 3, p. 11-21, 2020. Disponível em: <http://ijpn.ir/article-1-1508-en.html>

KUSTRIYANTI, D.; PUTRI, A. A. The effect of ginger and lemon aromatherapy on nausea and vomiting among pregnant women. **Jurnal Keperawatan Soedirman**, v. 14, n. 1, p. 15-22, 2019. Disponível em: <https://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/868/464>. Acesso em: 11 Apr. 2022. doi: <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2019.14.1.868>.

MONTIBELER, J. *et al.* Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, p. 03348, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017038303348> Acesso em: 31 out.2021.

PASHA, H. *et al.* “Estudo do efeito do óleo de menta nas náuseas e vômitos durante a gravidez.” **Jornal médico do Crescente Vermelho Iraniano**, v. 14, n. 11, p.727-30, 2012. doi: 10.5812 / ircmj.3477

PESSOA, D. L. R. *et al.* The use of aromatherapy in clinical and interprofessional practice. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e 46410313621, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13621>. Acesso em: 18 nov. 2021.

PURWANDARI, A. *et al.* Lemon Suangi (Citrus limon) Aromatherapy to Reduce Vomitting on Early Dirst Trimester Pregnancy at Teling Public Health Center Wanea District Manado City. **Proceeding 2nd Manado Health Polytechnic International Conference**, p. 39-44, 2019.

RIBEIRO T. B. *et al.* Uso dos óleos essenciais em onicomi-cose: revisão integrativa. **ESTIMA, Braz. J. Enterostomal Ther.** v. 19, n. e 1321, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.30886/estima.v19.1011_PT Acesso em: 24 nov. 2021.

SANTANA S. C. J. Práticas integrativas e complementares: uma aplicação prática na comunidade escolar do subúrbio de Salvador. **Estudos IAT**, v. 5, n. 3, p. 297-306, 2020.

SAFAJOU F. *et al.* The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial. **Iranian journal of nursing and midwifery research** v. 25, n. 5, p. 401-406, 2020. Doi:10.4103/ijnmr.IJNMR_11_19.

SILVA I. T. S. *et al.* O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. **Rev. Eletr. Enferm**, v.22, n. 59677, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v22.59677>. Acesso em: 18 nov. 2021.

SOARES C. B. *et al.* Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Rev Esc Enferm USP**, v. 48, n. 2, p. 335-345, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342014000200335&lng=en&tlng=pt&nrm=iso. Acesso em: 18 nov. 2021.

SOUSA, L. A.; BARROS, N. F. Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde: avanços e desafios. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 26, p.1-2, 2018 Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281458425097>. Acesso em: 5 out. 2021.

SOUSA V. P. S. de *et al.* The influence of gestational trimester, physical activity practice and weight gain on the low back and pelvic pain intensity in low risk pregnant women. **J Back Musculoskelet Rehabil.** v. 32, n. 5, p. 671-676, 2019.

TORRES B. V. *et al.* Práticas integrativas e complementares no cuidado em saúde de crianças. **Enferm Foco**, v. 12, n. 1, p. 154-162, 2021.

URSI, E. S. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório:** revisão integrativa da literatura. 2005. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Fundamental) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

WHO -World Health Organization. **Who recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience.** Geneva, 2018. Acesso em: 15 out. 2021.

YAVARI K. P. *et al.* The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. **Iranian Red Crescent medical journal** v. 16, n. 3, p. e. 14360, 2014. Doi:10.5812/ircmj.14360

ANEXO

ANEXO 1. Exemplo de instrumento para coleta de dados (validado por Ursi, 2005)

A. Identificação	
Título do artigo _____	
Título do periódico _____	
Autores _____	
	Nome _____
	Local de trabalho _____
	Graduação _____
País _____	
Idioma _____	
Ano de publicação _____	
B. Instituição sede do estudo	
Hospital _____	
Universidade _____	
Centro de pesquisa _____	
Instituição única _____	
Pesquisa multicêntrica _____	
Outras instituições _____	
Não identifica o local _____	
C. Tipo de publicação	
Publicação de enfermagem _____	
Publicação médica _____	
Publicação de outra área da saúde. Qual? _____	
D. Características metodológicas do estudo	
1. Tipo de publicação	1.1 Pesquisa <input type="checkbox"/> Abordagem quantitativa <input type="checkbox"/> Delineamento experimental <input type="checkbox"/> Delineamento quase-experimental <input type="checkbox"/> Delineamento não-experimental <input type="checkbox"/> Abordagem qualitativa 1.2 Não pesquisa <input type="checkbox"/> Revisão de literatura <input type="checkbox"/> Relato de experiência <input type="checkbox"/> Outras _____
2. Objetivo ou questão de investigação	
3. Amostra	3.1 Seleção <input type="checkbox"/> Randômica <input type="checkbox"/> Conveniência <input type="checkbox"/> Outra _____ 3.2 Tamanho (n) <input type="checkbox"/> Inicial _____ <input type="checkbox"/> Final _____ 3.3 Características Idade _____ Sexo: M () F () _____ Raça _____ Diagnóstico _____ Tipo de cirurgia _____ 3.4 Critérios de inclusão/exclusão dos sujeitos _____
4. Tratamento dos dados	
5. Intervenções realizadas	5.1 Variável independente _____ 5.2 Variável dependente _____ 5.3 Grupo controle: sim () não () _____ 5.4 Instrumento de medida: sim () não () _____ 5.5 Duração do estudo _____ 5.6 Métodos empregados para mensuração da intervenção _____
6. Resultados	
7. Análise	7.1 Tratamento estatístico _____ 7.2 Nível de significância _____
8. Implicações	8.1 As conclusões são justificadas com base nos resultados _____ 8.2 Quais são as recomendações dos autores _____
9. Nível de evidência	
E. Avaliação do rigor metodológico	
Clareza na identificação da trajetória metodológica no texto (método empregado, sujeitos participantes, critérios de inclusão/exclusão, intervenção, resultados) _____	
Identificação de limitações ou vieses _____	