O USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS DURANTE A GESTAÇÃO: BENEFÍCIOS, RISCOS E RECOMENDAÇÕES PARA UMA PRÁTICA SEGURA

Autor(res)

Paulo Roberto Ferrari Zampieri
Elaine Dos Santos Cruz
Evelyn Santos Cruz

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SANTO ANDRÉ

Introdução

A gestação é um período marcado por intensas mudanças físicas, emocionais e hormonais, que podem causar desconfortos como ansiedade, insônia, náuseas e dores musculares. Em busca de alternativas seguras e menos invasivas para aliviar esses sintomas, práticas integrativas como a aromaterapia têm ganhado espaço no cuidado obstétrico. O uso terapêutico de óleos essenciais tem despertado interesse crescente entre gestantes e profissionais da saúde. São substâncias aromáticas naturais capazes de interagir com o organismo por inalação ou aplicação tópica. Estudos indicam que óleos como o de lavanda possuem efeitos ansiolíticos e relaxantes. Contudo, ainda faltam pesquisas clínicas robustas e diretrizes claras, já que alguns óleos podem representar riscos à saúde materno-fetal. Por isso, é fundamental analisar com critério os benefícios e os riscos do uso de óleos essenciais na gravidez, promovendo uma prática segura e baseada em evidências.

Objetivo

Analisar os benefícios e riscos do uso de óleos essenciais durante a gestação, destacando seus efeitos terapêuticos, contraindicações e recomendações para um uso seguro, contribuindo para a conscientização de gestantes e profissionais da saúde.

Material e Métodos

Este estudo baseia-se em uma revisão integrativa da literatura, com foco na análise da eficácia e segurança do uso de óleos essenciais na gestação. Foram consultadas as bases de dados PubMed, SciELO, Web of Science e Google Scholar, utilizando descritores em português e inglês relacionados a “óleos essenciais”, “gestação”, “aromaterapia” e “segurança”. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025 que abordassem os efeitos terapêuticos, contraindicações e recomendações de uso. Além dos estudos científicos, diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde foram consideradas para alinhamento com boas práticas clínicas. Os resultados foram organizados em categorias temáticas: benefícios terapêuticos, riscos materno-fetais e orientações para o uso seguro, possibilitando uma análise crítica e atualizada sobre o tema.

Resultados e Discussão

A literatura mostra que certos óleos essenciais trazem benefícios para gestantes. O óleo de lavanda, por exemplo, reduz a ansiedade e melhora o sono, graças ao linalol e ao acetato de linalila. Óleos cítricos, como o de laranja amarga, ajudam a diminuir a fadiga, enquanto o de camomila possui ação anti-inflamatória útil para dores musculares e articulares. No entanto, há riscos. Óleos com thujona, como alecrim e sálvia, têm potencial alucinógeno. Substâncias como o anetol podem induzir contrações uterinas, podendo causar aborto ou parto prematuro. Óleos como o de cravo têm alto risco de irritações e alergias. A ingestão é desaconselhada por falta de evidências de segurança. Outro ponto crítico é a ausência de protocolos sobre dosagens e uso. O acompanhamento profissional é essencial, assim como mais estudos clínicos. O uso desses óleos deve ser complementar, nunca substituindo o cuidado médico.

Conclusão

O uso de óleos essenciais durante a gestação apresenta potencial terapêutico, especialmente no manejo da ansiedade, insônia e dores leves. Contudo, sua aplicação requer cautela, orientação profissional e base científica sólida, a fim de evitar riscos à saúde materno-fetal. Investir em pesquisas clínicas e na capacitação de profissionais é essencial para que essa prática seja utilizada de forma ética, segura e eficaz.

Referências

CRUZ, K. M.; MATIAS, R.; RIVERO-WENDT, C. L. G. O uso da aromaterapia durante o trabalho de parto. Research, Society and Development, 2021.
DOSOKY, N. S.; SETZER, W. N. Maternal reproductive toxicity of some essential oils. International Journal of Molecular Sciences, 2021.
GUEDES, I.; GOLDMAN, R. E.; ANDRADE, S. D. S. O uso da aromaterapia durante o trabalho de parto. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2024.
HAJIBAGHERI, F.; FAHAMI, F.; VALIANI, M. Effects of aromatherapy on pregnant women: a clinical trial. Journal of Education and Health Promotion, 2024.
MOHAMMADI, F. et al. Aromatherapy with Citrus Aurantium in pregnant women with sleep disorders. International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 2022.
STEINHAUS, V. P. et al. Contributions of lavender essential oil during pregnancy. Research, Society and Development, 2023.