



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

Autor(es)

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

Analizar 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.; FAHAM, 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.