



REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE O USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS POR GESTANTES NO BRASIL: EVIDÊNCIAS DOS ÚLTIMOS 10 ANOS

Eduarda Cristina Lopes Pansera¹, Elisangela Bini Dorigon²

1. Discente do curso de graduação de Enfermagem, Unoesc, Xanxerê, SC

2. Docente do curso de graduação em Enfermagem, Unoesc, Xanxerê, SC

Autor correspondente: Eduarda Cristina Lopes Pansera, duda17eduarda15@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O uso de óleos essenciais tem ganhado popularidade entre gestantes, que buscam alternativas naturais para aliviar desconfortos da gestação, como náuseas, ansiedade e dores musculares. Contudo, o crescente uso desses produtos levanta preocupações quanto à segurança, devido à possível toxicidade e efeitos adversos que podem comprometer a saúde materno-fetal. Estudos sugerem que alguns óleos possuem efeitos terapêuticos, mas a falta de evidências robustas sobre sua segurança durante a gravidez requer atenção especial.

Objetivo: Realizar uma revisão sistemática sobre o uso de óleos essenciais por gestantes, identificando a frequência de uso, os óleos mais comuns, suas indicações terapêuticas e os riscos e benefícios relatados. **Método:** As bases de dados SciELO, LILACS e BVS foram consultadas utilizando as palavras-chave "óleo essencial", "gestantes" e "terapia". Foram incluídos artigos brasileiros publicados entre 2014 e 2024 que abordavam especificamente o uso de óleos essenciais por gestantes. A seleção dos artigos foi feita por leitura integral, realizada em duplas de avaliadores, garantindo maior rigor na análise. Estudos de revisão ou que abordassem outras populações foram excluídos.

Resultados: A busca resultou em 57 artigos, dos quais 18 atenderam aos critérios de inclusão. Destes, 10 forneceram dados relevantes sobre a segurança, eficácia e prevalência do uso de óleos essenciais por gestantes no Brasil. Os óleos essenciais mais utilizados foram lavanda, menta e camomila, principalmente para aliviar náuseas, ansiedade e dores musculares. Contudo, observou-se escassez de estudos que avaliassem os efeitos adversos, destacando a necessidade de pesquisas mais rigorosas. Alguns relatos apontaram efeitos adversos, como irritação cutânea e, em casos mais raros, reações alérgicas. Os resultados indicam que, embora o uso de óleos essenciais seja frequente entre gestantes, há uma lacuna significativa em estudos sobre sua segurança. Benefícios terapêuticos foram relatados, especialmente em casos de alívio de sintomas como náuseas e ansiedade. Entretanto, a ausência de dados conclusivos sobre os riscos potenciais evidencia a necessidade de cautela e mais investigações. **Conclusão:** A revisão identificou um uso frequente desses produtos, mas com uma lacuna significativa na avaliação de seus riscos e segurança. Embora os dados sugerissem benefícios terapêuticos, a ausência de estudos que abordem os efeitos adversos de forma robusta aponta para a necessidade urgente de pesquisas que priorizem a segurança e toxicidade dos óleos essenciais durante a gestação. Portanto, é essencial que novos estudos sejam conduzidos com maior rigor metodológico para fornecer evidências conclusivas sobre o uso seguro desses produtos por gestantes.

Palavras-chave: Óleo essencial; Gestantes; Terapia; Revisão de literatura ; Brasil.

Agradecimentos: O autor Eduarda C. L. Pansera agradeço ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.