

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

CARLA LARISSA MACIEL MARQUES

AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA

Uruguiana

2022

CARLA LARISSA MACIEL MARQUES

AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharela em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a Dr^a Enf^a Lisie Alende Prates.

Uruguaiana

2022

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

M357a Marques, Carla Larissa Maciel
AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA / Carla Larissa Maciel Marques.
19 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade Federal do Pampa, ENFERMAGEM, 2022.

"Orientação: Lisie Alende Prates".

1. Saúde da Mulher. 2. Aromaterapia. 3. Terapias Complementares. I. Título.

CARLA LARISSA MACIEL MARQUES

AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em dia: 05 de agosto de 2022.

Banca examinadora:

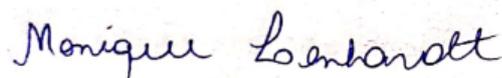


Prof^a Dr^a Enf^a Lisie Alende Prates

Orientadora



Prof^a Dr^a Fisioterapeuta Fernanda Vargas Ferreira



Enf^a Esp. ^a Monique Lenhardt

Este trabalho é todo dedicado à minha mãe (in memoriam) e à minha irmã, pois é graças aos seus esforços que hoje posso concluir o meu curso.

AGRADECIMENTO

Primeiramente a Deus que permitiu chegar ao final dessa jornada e que me abençoou com a maternidade, o que mudou a minha vida.

Agradeço a minha filha, Antonela tu me tornaste uma pessoa melhor e sem ti eu jamais concluiria essa etapa, obrigada por me escolher.

Agradeço a minha irmã que apesar de todas as dificuldades me deu suporte de todas as formas possíveis, sempre será muito importante.

Sou grata ao Filipe meu parceiro, que nunca me recusou amor, apoio e incentivo. Obrigada, por compartilhar os inúmeros momentos de ansiedade e estresse. Sem você ao meu lado o trabalho não seria concluído.

Meus agradecimentos aos amigos, em especial Andrielle Herrera, Carlos Messa e Luana Sigaran que fizeram parte da minha formação e que vão continuar presentes em minha vida com certeza.

À minha orientadora Lisie Alende Prates, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

“Nunca me digas
que não posso fazer algo.

A mim, que dancei com dois corações
E respirei com quatro pulmões.
A mim, que fui gelo,
fogo e vento.

Que levei
em meu ventre o peso de dois mundos,
e pari a vida aos gritos.
Que abracei a tristeza sem medo.
E chorei sorrisos.

Não me digas
que sou incapaz de algo.
Ou de tudo.”

— Eva López Martínez

RESUMO

Objetivo: analisar o uso de aromaterapia no contexto da saúde da mulher. **Método:** revisão narrativa realizada na Biblioteca Virtual, utilizando os descritores “aromaterapia” e “saúde da mulher”. **Resultados:** a aromaterapia pode ser utilizada de forma isolada ou associada com outras práticas integrativas e complementares na área obstétrica, como método não farmacológico de alívio da dor no trabalho de parto. Também é indicada na redução de estresse, ansiedade, alívio de dores e sintomas ginecológicos. **Conclusões:** os achados demonstram eficácia e ampla aplicação da aromaterapia no contexto da saúde da mulher.

Palavras-chave: Saúde da Mulher; Aromaterapia; Terapias Complementares.

ABSTRACT

Objective: to analyze the use of aromatherapy in the context of women's health. **Method:** narrative review carried out in the Virtual Library, using the descriptors “aromatherapy” and “women's health”. **Results:** aromatherapy can be used alone or associated with other integrative and complementary practices in the obstetric area, as a non-pharmacological method of pain relief in labor. It is also indicated in the reduction of stress, anxiety, pain relief and gynecological symptoms. **Conclusions:** the findings demonstrate the effectiveness and wide application of aromatherapy in the context of women's health.

Keywords: Women's Health; Aromatherapy; Complementary Therapies.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	11
ARTIGO DE REVISÃO	12
INTRODUÇÃO	13
MÉTODO	13
RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18

APRESENTAÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso está formatado conforme artigo científico a ser publicado na SANARE – Revista de Políticas Públicas. As normas da revista podem ser consultadas por meio do link: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/about/submissions>

ARTIGO DE REVISÃO

AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA

AROMATHERAPY IN WOMEN'S HEALTH: NARRATIVE REVIEW

AROMATERAPIA EN LA SALUD DE LA MUJER: REVISIÓN NARRATIVA

RESUMO

Objetivo: analisar o uso de aromaterapia no contexto da saúde da mulher. **Método:** revisão narrativa realizada na Biblioteca Virtual, utilizando os descritores “aromaterapia” e “saúde da mulher”.

Resultados: a aromaterapia pode ser utilizada de forma isolada ou associada com outras práticas integrativas e complementares na área obstétrica, como método não farmacológico de alívio da dor no trabalho de parto. Também é indicada na redução de estresse, ansiedade, alívio de dores e sintomas ginecológicos. **Conclusões:** os achados demonstram eficácia e ampla aplicação da aromaterapia no contexto da saúde da mulher.

Descritores: Saúde da Mulher; Aromaterapia; Terapias Complementares.

ABSTRACT

Objective: to analyze the use of aromatherapy in the context of women's health. **Method:** narrative review carried out in the Virtual Library, using the descriptors “aromatherapy” and “women's health”.

Results: aromatherapy can be used alone or associated with other integrative and complementary practices in the obstetric area, as a non-pharmacological method of pain relief in labor. It is also indicated in the reduction of stress, anxiety, pain relief and gynecological symptoms. **Conclusions:** the findings demonstrate the effectiveness and wide application of aromatherapy in the context of women's health.

Descriptors: Women's Health; Aromatherapy; Complementary Therapies.

RESUMEN

Objetivo: analizar el uso de la aromaterapia en el contexto de la salud de la mujer. **Método:** revisión narrativa realizada en la Biblioteca Virtual, utilizando los descriptores “aromaterapia” y “salud de la mujer”. **Resultados:** la aromaterapia puede ser utilizada sola o asociada a otras prácticas integradoras y complementarias en el área obstétrica, como método no farmacológico de alivio del dolor en el trabajo de parto. También está indicado en la reducción del estrés, la ansiedad, el alivio del dolor y los síntomas ginecológicos. **Conclusiones:** los hallazgos demuestran la efectividad y amplia aplicación de la aromaterapia en el contexto de la salud de la mujer.

Descriptores: Salud de la Mujer; Aromaterapia; Terapias Complementarias.

INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos não medicamentosos, direcionadas para o autocuidado, prevenção de agravos e recuperação da saúde. Elas são propostas a partir de uma perspectiva holística do processo saúde e doença, fundamentada na escuta acolhedora, na criação de um vínculo terapêutico, na integração entre o ser humano, meio ambiente e sociedade¹. Elas consistem em práticas que tem como foco a totalidade do indivíduo, considerando-o nos âmbitos físico, psíquico, emocional e social². Dentre as alternativas de PICS, tem-se a aromaterapia, a qual consiste em método fitoterápico de aplicação de óleos essenciais em determinadas áreas do organismo. Esses óleos são compostos orgânicos extraídos de plantas, por meio de processos específicos de destilação e prensagem. Quando inalados, aplicados sobre a pele ou ingeridos, eles são capazes de promover bem estar físico e mental³. A aromaterapia é regulamentada a nível estadual pela Portaria 971, de 3 de maio de 2006, que trata da Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS)⁴.

A aromaterapia, assim como outras PICS, pode ser implementada em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde, especialmente na Atenção Primária à Saúde (APS), onde vêm se tornando a terapêutica principal ou adjuvante aos tratamentos de saúde². Nesse cenário de atuação, o enfermeiro é um dos profissionais que pode atuar na utilização das PICS, desde que tenha curso de pós-graduação *lato sensu* na área, regulamentado por instituição de ensino superior devidamente reconhecida, e com carga horária mínima de 360 horas³⁻⁵.

Dentre as áreas de atuação do enfermeiro, na APS, tem-se a saúde da mulher. Nessa área, o enfermeiro tem respaldo legal para atuar na consulta de enfermagem, pré-natal e puerpério, rastreamento do câncer de colo de útero e câncer de mama, aleitamento materno, planejamento reprodutivo, climatério e menopausa⁶⁻⁹. Nesse sentido, considerando a possibilidade de atuação do enfermeiro na saúde da mulher, associada à utilização das PICS, esse estudo teve como objetivo analisar o uso de aromaterapia no contexto da saúde da mulher.

MÉTODO

Consiste em revisão narrativa, a qual envolve método de pesquisa, que permite identificar o panorama geral sobre uma temática específica, permitindo, assim, contribuir com a apresentação de novas evidências. Para a sua execução, seguiu-se os seguintes passos: 1) Formulação da pergunta 2) Amostragem 3) Extração de dados dos estudos primários 4) Avaliação crítica 5) Análise e síntese dos resultados da revisão¹⁰.

Na primeira etapa, para a realização, foi definido o tema “Aromaterapia na Saúde da Mulher”, com a seguinte questão de pesquisa: Como a aromaterapia tem sido utilizada na área da saúde da

mulher? Na segunda etapa, foram definidos os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), de acordo com o objeto de investigação.

Os descritores escolhidos foram “Saúde da Mulher” e “Aromaterapia”, os quais foram utilizados em associação com o operador booleano “and”. Foram definidos como critérios de inclusão artigos oriundos de pesquisas primárias, nos idiomas inglês, português ou espanhol. Os critérios de exclusão abrangeram artigos com texto indisponível ou que não responderam à questão de pesquisa. Não foi realizado recorte temporal. As publicações duplicadas foram consideradas apenas uma vez. O acesso virtual à base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) ocorreu em junho de 2022.

No portal da BVS, foram utilizados os descritores combinados, com o campo de pesquisa “título, resumo e assunto”, sendo identificadas 25 publicações. Após a leitura do título e do resumo, verificou-se que três não eram pesquisas, seis não eram artigos e uma produção não respondeu a questão de pesquisa.

Na sequência, realizou a leitura da íntegra do restante das publicações (n=16). Com isso, constatou-se que, destas, três não eram pesquisas, quatro não responderam a questão de pesquisa e duas não estavam disponíveis de forma gratuita. Logo, o *corpus* de análise foi constituído por sete publicações. A seguir, realizou-se a extração dos dados das pesquisas incluídas. Na sequência, desenvolveu-se a síntese do conteúdo e, por fim, a interpretação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização dos artigos incluídos pode ser observada na Tabela 1. Verificou-se a prevalência de pesquisas com enfoque sobre aromaterapia na gestação, parto e puerpério, visando, principalmente, a redução da dor ou estresse. Outros pontos discutidos foram o estresse no trabalho, a dismenorria e a menopausa.

Tabela 1 - Caracterização dos estudos selecionados na revisão narrativa.

Código	Referência	Base de dados	Núcleo do saber
A1	Duarte MR, Alves VH, Rodrigues DP, Souza KV, Pereira AV, Pimentel MM. Tecnologias do cuidado na enfermagem obstétrica: contribuição para o parto e nascimento. <i>Cogitare Enferm.</i> 2019;24: e54164. Doi: 10.5380/ce.v24i0.54164.	LILACS e BDENF	Enfermagem
A2	Kao YH, Huang YC, Chung UL, Hsu WN, Tang YT, Liao YH. Comparisons for effectiveness of aromatherapy and acupressure massage on quality of life	Medline	Medicina Tradicional Chinesa

	in career women: a randomized controlled trial. <i>J Altern Complement Med.</i> 2017;23(6):451-60. Doi: 10.1089/acm.2016.0403.		
A3	Hanprasertpong T, Kor-anantakul O, Leetanaporn R, Suwanrath C, Suntharasaj T, Pruksanusak N, Pranpanus S. Reducing pain and anxiety during second trimester genetic amniocentesis using aromatic therapy: a randomized trial. <i>J Med Assoc Thai.</i> 2015;98(8):734-8.	Medline	Medicina
A4	Sibbritt DW, Catling CJ, Adams J, Shaw AJ, Homer CSE. The self-prescribed use of aromatherapy oils by pregnant women. <i>Women Birth.</i> 2014;27(1):41-5. Doi: 10.1016/j.wombi.2013.09.005.	Medline	Medicina
A5	Darsareh F, Taavoni S, Joolae S, Haghani H. Effect of aromatherapy massage on menopausal symptoms: a randomized placebo-controlled clinical trial. <i>Menopause.</i> 2012;19(9):995-9. Doi: 10.1097/gme.0b013e318248ea16.	Medline	Medicina
A6	Borges MR, Madeira LM, Azevedo VMGO. As práticas integrativas e complementares na atenção à saúde da mulher: uma estratégia de humanização da assistência no Hospital Sofia Feldman. <i>REME rev min enferm.</i> 2011;15(1):105-13.	LILACS e BDENF	Enfermagem
A7	Han SH, Hur MH, Buckle J, Choi J, Lee MS. Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhea in college students: A randomized placebo-controlled clinical trial. <i>J Altern Complement Med.</i> 2006;12(6):535-41. Doi: 10.1089/acm.2006.12.535.	Medline	Enfermagem

As PICS vêm conquistando cada vez mais espaço na área da saúde, principalmente no âmbito da APS¹². Percebe-se, nos últimos anos, que as mulheres têm apresentado insatisfação com o modelo de atenção biomédico tradicional (A4). Logo, as PICS emergem como uma alternativa no cuidado à saúde da mulher. Portanto, reconhece-se que a população feminina pode se beneficiar de diversas maneiras, pois essas práticas contribuem para o maior empoderamento com relação à própria saúde¹².

As PICS vêm sendo utilizadas na área da mulher, em diferentes contextos de vida, tais como: pré-natal, parto, puerpério, climatério, menopausa. Também pode ser utilizada no alívio dos sintomas de dismenorreia e no tratamento secundário ou paliativo de algumas doenças, como as neoplasias (A1, A2, A3, A4, A5, A6 e A7).

Dentre as PICS, a aromaterapia tem apresentado boa aceitação entre as mulheres, independente da fase de vida (A2 e A5). Ela consiste em terapia, que utiliza óleos essenciais puros, extraídos de plantas. Os óleos possuem natureza volátil, hidrofóbica e lipofílica. Podem ser administrados por via dérmica, inalação, mucosa ou ingestão oral, com o objetivo de prevenir e tratar agravos, além de auxiliar nas terapias da medicina convencional e melhorar a qualidade de vida de forma geral¹³.

Na literatura, verificou-se que o óleo essencial mais utilizado é a lavanda e o modo de aplicação mais comum é por meio de aplicação tópica, com massagem, seguida da inalação (A1, A2, A6 e A7). A lavanda pode ser utilizada na harmonização do ambiente, proporcionando paz, equilíbrio e aconchego. Ela também auxilia nos tratamentos ligados ao esgotamento físico e emocional, pois tem efeito relaxante e, até mesmo, sedativo (A6), conforme confirmado pela literatura¹⁴.

Além da lavanda, estudo incluído na revisão também destaca o eucalipto, o jasmim, a rosa e a laranja. Estes foram identificados como relaxantes, pois reduzem a percepção da dor e da ansiedade das parturientes e, conseqüentemente, diminuem a duração das fases do parto (A1).

Outro estudo (A2) destaca a combinação de óleos, como o lavendel fein (*L. angustifolia*), sálvia esclarea (*S. sclarea*) e manjerona (*O. majorana*), todos contendo acetato de linalila. Conforme a literatura, o acetato de linalila tem efeitos narcóticos e o linalol atua como um sedativo¹⁵. A Sálvia contém esclareol, que é quimicamente semelhante ao estrogênio, permitindo, assim, equilibrar o sistema endócrino feminino. Desse modo, observa-se que a combinação destes óleos pode aliviar o desconforto físico e mental, atuando na correção do desequilíbrio endócrino (A2).

Outro estudo utilizou a combinação de lavanda, sálvia e rosa, aplicada topicamente, com o objetivo de diminuir a dismenorreia. A dismenorreia pode afetar mulheres de qualquer idade, desde a menarca até a menopausa. Nesse sentido, estudo verificou que a aromaterapia tem efeito atenuante nos primeiros dias da menstruação (A7).

Ademais, foi identificado o uso de aromaterapia, com mentol, para a diminuição da dor na amniocentese. Neste caso, os autores constataram que a terapia não foi significativamente eficaz na redução da dor e da ansiedade das pacientes, durante o procedimento (A3). No trabalho de parto e parto, a realização de massagens com óleo essencial, nas regiões lombossacra e dorsal, é capaz de proporcionar relaxamento e redução da dor (A1 e A6).

Conforme os estudos incluídos na revisão (A1, A5 e A7), a utilização dos óleos impacta de forma efetiva na redução da dor e da ansiedade. Isso se dá pelo impulso de receptores sensitivos específicos, gerando alterações físicas e psicológicas no organismo¹³. Sua ação pode ser considerada semelhante à ação de medicamentos, pois proporciona bem-estar físico, mental e emocional¹⁶. Contudo, a pesquisa reforça a importância de utilizar a aromaterapia com cautela, principalmente na gestação (A4).

A aromaterapia pode ser utilizada na redução de estresse, cansaço e, até mesmo, diante de sintomas de esgotamento físico. Ainda produz impactos positivos na qualidade do sono e na qualidade de vida (A2, A5 e A6), embora ainda não se saiba o período de duração desses efeitos¹⁶. Estudo demonstrou a eficácia da aromaterapia, associada à massagem de acupressão, na qualidade do sono e na qualidade de vida, entre mulheres trabalhadoras (A2).

Na pós-menopausa, o uso de aromaterapia combinada à massagem de aromaterapia pode proporcionar redução dos sintomas apresentados nesse período. O estudo também revelou que o uso da massagem com aromaterapia foi mais eficaz do que sem aromaterapia (A5). Nesse sentido, destaca-se que calores, alteração de humor, alteração do sono, dispareunia e alopecia, apresentados pelas mulheres nessa fase, podem gerar efeitos negativos¹⁷. Logo, a utilização da aromaterapia pode beneficiar esse público.

Diante dos achados, reconhece-se que a aromaterapia pode ser utilizada na atuação do enfermeiro na área da saúde da mulher (A1 e A6). Para isso, é fundamental a instrumentalização do profissional quanto à utilização segura deste recurso, permitindo, assim, incorporá-lo à sua prática (A4 e A7), conforme confirma a literatura¹.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existem terapias integrativas e complementares que podem ser utilizadas na área da saúde da mulher. A aromaterapia é uma delas e, quando utilizada de forma isolada ou combinada, pode impactar de forma positiva e integral na qualidade de vida da mulher. Ademais, reconhece-se que é uma prática, capaz de contribuir para o empoderamento feminino, na medida do autoconhecimento e o autoconhecimento.

As PICS vêm se popularizando tanto entre as usuárias como entre os profissionais da saúde, permitindo, com isso, modificar o modelo tradicional de assistência à saúde. Nesse contexto, o enfermeiro desempenha papel imprescindível, pois atua diretamente no cuidado ao usuário. Na área da saúde da mulher, o enfermeiro desenvolve atenção direcionada em todos os períodos e fases da vida.

Nesse sentido, a presente revisão permitiu analisar o uso de aromaterapia no contexto da saúde da mulher, verificando a sua aplicabilidade em diferentes momentos do ciclo vital. Apesar disso,

reconhece-se que o estudo apresenta limitações no que tange às bases de dados incluídas. Desse modo, reconhece-se a necessidade de novos estudos, com ampliação na busca, o que pode permitir a identificação de novos achados.

Entretanto, pondera-se que os resultados dessa revisão podem contribuir para a construção do conhecimento, bem como para a reflexão quanto à possibilidade de utilização das PICS, em especial a aromaterapia, no cuidado à saúde da mulher. A partir desses achados, infere-se que será possível ampliar o debate sobre o uso da aromaterapia, visando a assistência integral ao público feminino.

REFERÊNCIAS

1 Ministério da Saúde (BR). Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

2 Tesser CD, Sousa IMC, Nascimento MC. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. *Saúde debate*. 2018;42(1):174-88.

3 Silva MA, Sombra IVS, Silva JSJ, Silva JCB, Dias LRFM, Calado RSF, Albuquerque NLA, Silva GAM. Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto. *Rev enferm UFPE on line*. 2019;13(2):455-63. Doi: 10.5205/1981-8963-v13i02a237753p455-463-2019.

4 Ministério da Saúde (BR). Portaria nº 971, de 3 de Maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf> Acesso em: 27 Jul 2022.

5 Conselho Federal de Enfermagem (BR). Resolução COFEN 197/1997. Estabelece e reconhece as Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de Enfermagem. Rio de Janeiro: COFEN; 1997. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resoluo-cofen1971997_4253.html. Acesso em: 28 Jul 2022.

6 Ministério da Saúde (BR). Lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986. Dispõe sobre a regulamentação do exercício da Enfermagem e dá outras providências. Brasília: Ministério da Saúde, 1986.

7 Ministério da Saúde (BR). Controle dos cânceres do colo do útero e da mama. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/controle_canceres_colo_uterio_mama.pdf Acesso em: 17 Jul 2022.

8 Ministério da Saúde (BR). Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf Acesso em: 17 Jul 2022.

- 9 Ministério da Saúde (BR). Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_pre_natal_baixo_risco.pdf Acesso em: 17 Jul 2022.
- 10 Lacerda MR, Costenaro RGS. Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria à prática. Editora Moriá. Porto Alegre, RS. cap 2, p. 51 .2015.
- 11 Mascarenhas VHA, Lima TR, Dantas e Silva FM, Negreiros FS, Santos JDM, Moura MAP, Gouveia MTO, Jorge HMF. Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/QPfvQVTpmczQgjL783B9bVc/abstract/?lang=pt> Acesso em: 27 Jul 2022.
- 12 Oliveira MW, Moraes JV. Práticas populares de saúde e a saúde da mulher. Rev APS. 2010;13(4): 412-20. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14498/7807> Acesso em: 18 Jul 2022.
- 13 Peniche GG. Efeito da aromaterapia no alívio da dor em atletas de alto rendimento: estudo piloto. Tese. Programa de Pós-Graduação em Gerenciamento em Enfermagem. Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2016.
- 14 Wolffenbuttel AN. Bases químicas dos óleos essenciais e aromaterapia: Abordagens técnica e científica. Belo Horizonte: Ed. Laszlo, 2016. 494 p.
- 15 Daghighbin E. Comparison of Honey and Lavender Cream on Pain and Wound Healing in Primigravidas Episiotomy. Ahvaz: Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences; 2007.
- 16 Sacco PR, Ferreira GCGB, Silva ACC. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. Revista Científica da FHO. 2015;1:54-62. Disponível em: <http://www.uniararas.br/revistacientifica/documentos/art.6-014-2015.pdf> Acesso em: 17 Jul 2022.
- 17 Santos MA, Vilerá AN, Wysocki AD, Pereira FH, Oliveira DM, Santos VB. Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. Rev bras enferm. 2021;74(2).