

# O USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA PARA O CONTROLE DA LOMBALGIA NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

## *THE USE OF LAVENDER ESSENTIAL OIL TO CONTROL LOW BACK PAIN IN PREGNANCY: A SYSTEMATIC REVIEW*

Isabella Capopizza Pugliese<sup>1</sup>  
Ana Paula de Souza Barbosa Ferreira<sup>2</sup>  
Sangia Feucht Freire Nasser Barbosa da Silva<sup>3</sup>  
Bruna Ferreira Lemos<sup>4</sup>

### Resumo

A lombalgia em gestantes é um problema comum que afeta cerca de 60% das mulheres durante a gravidez, isso ocorre devido às mudanças no corpo da gestante, modificando, assim, o centro de gravidade da mulher, gerando dor e desconforto. Para diminuir as sensações dolorosas, o óleo de lavanda pode ser uma abordagem natural, com propriedades relaxantes, analgésicas, anti-inflamatórias e antioxidantes. A pesquisa foi realizada com Revisão Sistemática de Literatura, utilizando os descritores “dor lombar”, “aromaterapia” e “analgesia”, com uso do operador booleano “AND” para selecionar os artigos. A pesquisa foi realizada em setembro e outubro de 2023, sendo utilizada as bases de dados on-line, PubMed, Scielo, BVS, seguindo o protocolo para revisões sistemáticas e metanálises (PRISMA). A partir disso, foi observado uma melhora do quadro de dor durante a gestação. Concluiu-se que, a aromaterapia com óleo de lavanda pode proporcionar benefícios significativos, não apenas no que diz respeito à dor lombar, mas também em outras áreas, como controle da ansiedade, náuseas e vômitos durante toda a gestação, melhora da dismenorreia e eficácia durante o trabalho de parto.

**Palavras-chave:** dor lombar; aromaterapia; analgesia

### Abstract

Low back pain in pregnant women is a common problem that affects around 60% of women during pregnancy. This is due to the changes in the pregnant woman's body, thus modifying her center of gravity and generating pain and discomfort. To reduce painful sensations, lavender oil can be a natural approach, with relaxing, analgesic, anti-inflammatory and antioxidant properties. The research was carried out with a Systematic Literature Review, using the descriptors “low back pain”, “aromatherapy” and “analgesia”, using the Boolean operator “AND” to select the articles. The search was carried out in September and October 2023, using the online databases PubMed, Scielo, BVS, following the protocol for systematic reviews and meta-analyses (PRISMA). From this, an improvement in pain during pregnancy was observed. It was concluded that aromatherapy with lavender oil can provide significant benefits, not only regarding low back pain, but also in other areas, such as controlling anxiety, nausea and vomiting throughout pregnancy, improving dysmenorrhea and effectiveness during labor.

**Keywords:** low back pain; aromatherapy; analgesia.

## 1 Introdução

A lombalgia em gestantes é um problema comum que afeta cerca de 60% das mulheres durante a gravidez. Essa condição é caracterizada pela dor na região lombar e pode variar em intensidade de leve a moderada, acentuando-se progressivamente ao decorrer da gestação, com

---

<sup>1</sup>Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Guarujá, São Paulo, Brasil. [Isabella.pugliese@sou.unaerp.edu.br](mailto:Isabella.pugliese@sou.unaerp.edu.br)

<sup>2</sup>Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Guarujá, São Paulo, Brasil. [ana.pferreira@sou.unaerp.edu.br](mailto:ana.pferreira@sou.unaerp.edu.br)

<sup>3</sup>Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Guarujá, São Paulo, Brasil. [sangia.silva@sou.unaerp.edu.br](mailto:sangia.silva@sou.unaerp.edu.br)

<sup>4</sup>Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Guarujá, São Paulo, Brasil. [blemos@unaerp.br](mailto:blemos@unaerp.br)

resolução após o término da gestação. Ocorre devido às mudanças no corpo da gestante, aumento do volume abdominal e das mamas, modificando, assim, o centro de gravidade da mulher. Ademais, a compressão de raízes nervosas cervicais, resultantes da hipercifose, ocasionam fadiga muscular, lombalgia, cervicalgia e parestesias de extremidades (Zugaib, 2023).

Visto a individualidade da sensação dolorosa, o acompanhamento médico adequado e a adoção de práticas saudáveis podem contribuir significativamente para minimizar o desconforto e permitir que as gestantes desfrutem de uma gravidez mais confortável e saudável. Diante disso, muitas mulheres buscam abordagens naturais para aliviar o desconforto, e é aqui que os óleos essenciais (OE), como o óleo de lavanda, podem entrar em cena (Lisboa *et al.*, 2023).

O óleo essencial de lavanda, composto por linalol e acetato de linalina, é conhecido por suas propriedades relaxantes, analgésicas, anti-inflamatórias e antioxidantes. Estudos indicam que após a inalação ou aplicação tópica adequada do OE, o pico de concentração sérica será atingido em 20 minutos, perdurando por até 90 minutos (Bessa; Lima, 2022).

O mecanismo de absorção não é bem definido, no entanto, é sabido que as substâncias alcançam estruturas profundas como articulações e músculos e interagem com neurotransmissores, sendo o GABA um dos principais quando se trata de efeito analgésico, a partir de sua ação no sistema colinérgico e em outros receptores relacionados ao controle da dor. Além disso, o sistema nervoso sofre influência do sistema límbico, o qual é ativado quando ocorre a inalação do OE, pelos nervos olfatórios. É válido ressaltar que a complexa composição do óleo resulta em múltiplas ações no organismo, incluindo redução do estresse e ansiedade (Lisboa *et al.*, 2023). O objetivo do estudo foi revisar, sistematicamente, bibliografias que verificam a eficácia do uso de óleo essencial de lavanda para o alívio da lombalgia durante a gestação, além de apontar perspectivas de novos tratamentos não invasivos.

## **2 Material e métodos**

O presente artigo trata-se de uma revisão sistemática baseada nas recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews (PRISMA), que busca avaliar a efetividade do uso de óleos essenciais para alívio da lombalgia na gestação, pela análise de estudos do tipo transversal previamente avaliados.

A pesquisa dos artigos foi realizada nas bases de dados Publisher Medline (Pubmed), Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) associado ao Ministério da Saúde do Brasil, em setembro e outubro de 2023.

Os descritores utilizados foram pesquisados no site Descritores em Ciência e Saúde (DeCS), sendo eles "Dor Lombar", "Aromaterapia" e "Analgésia". Em seguida, o operador booleano "AND" foi utilizado para selecionar os artigos. Os artigos utilizados foram nos idiomas: português, espanhol e inglês.

Os critérios de exclusão aplicados foram os artigos publicados a mais de 5 anos, a contar a partir de 2023, além das gestantes classificadas com gravidez de alto risco. Além disso, os critérios de inclusão foram: artigos com texto completo gratuito e uso de aromaterapia com óleo essencial de lavanda. Posteriormente, foi realizada a síntese, abordando os dados coletados dos estudos, para produzir um artigo das evidências e contemplar o objetivo pré-determinado.

### 3 Resultados e discussão

Em gestantes, apesar do menor número de estudos, observou-se benefício do uso de óleo essencial (OE) relacionado a dores, náuseas e vômitos durante toda a gestação (Navarro *et al.*, 2022). Assim, como foi relatado melhora da dismenorreia com o uso de OE, sendo o principal óleo de lavanda (Song *et al.*, 2018).

Já durante o trabalho de parto (TP), é notória eficácia do óleo essencial em dores agudas e na diminuição da duração da segunda etapa do TP. Além disso, foi observado o controle da ansiedade, juntamente com outras terapias complementares (Palet-Rodríguez; Torrubia-Pérez, 2023; Nascimento *et al.*, 2022; Chen *et al.*, 2019). No entanto, um obstáculo enfrentado foi a curta meia vida da aromaterapia, fazendo com que a intervenção tenha que ser repetida precocemente, em até 60 minutos (Razaghi *et al.*, 2020).

A aromaterapia é eficaz quando realizada a massagem com o OE contra dor na coluna em mulheres obesas (Cerezer *et al.*, 2021). Se tratando de dor na coluna, o controle de ansiedade e dor, no pré e pós procedimentos intervencionistas foi notado após uso de aromaterapia. No entanto, somente o uso do óleo não é suficiente e, para melhores resultados, deve ser utilizada a terapia combinada com musicoterapia para melhora em pacientes com câncer de mama (Singh *et al.*, 2021; Deng *et al.*, 2021).

Nas demais áreas, o uso do OE também é observado como benéfico, seja em procedimentos odontológicos ou na coleta de sangue em neonatos, contemplando a melhora na dor e ansiedade (Ghaderi; Solhjoui, 2020; Razaghi *et al.*, 2020).

O Quadro 1 apresenta dados sobre os artigos selecionados quanto ao autor principal, ano de publicação, tipo de estudo, objetivo, principais resultados e conclusão do estudo.

**Quadro 1:** exposição dos artigos incluídos na revisão sistemática, com seus respectivos autores, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos, principais resultados e conclusão do estudo

<b>Autor/ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>
Navarro A. M. <i>et al.</i> , 2022	Revisão descritiva	Identificar os benefícios da aromaterapia durante a gravidez	Dores, náuseas e vômitos foram amenizados com o uso dos óleos essenciais, assim como notou-se melhora no sono e fadiga em gestantes	Para a maioria das gestantes, observou-se uma melhora significativa com o uso da aromaterapia
Palet-Rodríguez M.; Torrubia-Pérez, E., 2023	Revisão de literatura	Identificar terapias complementares que contribuam no controle da dor e no bem-estar da mulher durante o trabalho de parto	As terapias encontradas foram: técnicas de relaxamento/respiração, yoga, hipnose, massagem e reflexologia, acupuntura e acupressão, aromaterapia, auriculoterapia, bola de parto, imersão em água e estimulação elétrica nervosa transcutânea	A aromaterapia colaborou no controle da ansiedade e dor durante o trabalho de parto
Nascimento J. C. <i>et al.</i> , 2022	Revisão sistemática	Analisar os efeitos da aromaterapia por inalação para alívio da dor	Em cerca de 79% dos estudos relataram melhora da dor, principalmente a dor do trabalho de parto e pós-operatória. Além disso, constataram que o tipo de óleo e a forma como é utilizado interfere no resultado	Uso de aromaterapia parece ser útil em dores agudas
Mascarenhas V. H. A. <i>et al.</i> , 2019	Revisão Integrativa	Eficácia de métodos não farmacológicos na redução da dor do parto	Dos 19 artigos selecionados, um deles concluiu que a percepção média da intensidade da dor no grupo de aromaterapia foi menor que a do grupo controle, aos 30 e 60 minutos após a intervenção	A aromaterapia promove relaxamento e diminuição dos níveis de ansiedade
Chen SF., <i>et al.</i> , 2018	Metanálise de ensaios clínicos randomizados	Avaliar a eficácia da aromaterapia na dor do parto e redução da duração	Aromaterapia reduziu a dor do parto na transição da fase ativa e da terceira fase do trabalho de parto; na segunda etapa foi visto uma tendência para duração mais curta. Aromaterapia não influenciou na cesariana de emergência, ruptura de membrana e início espontâneo de trabalho de parto	A aromaterapia mostra-se efetiva na redução da dor e duração do trabalho de parto e é seguro. Novos estudos devem ser realizados antes da forte recomendação

**Fonte:** elaborado pelos autores (2024).

Ademais, vê-se a necessidade de ampliar os estudos sobre o uso de óleo essencial de lavanda para lombalgias em grávidas, uma vez que é evidente os benefícios em outras áreas e deve ser melhor explorado nesse âmbito, devido ao reduzido número de estudos para esse grupo populacional.

#### 4 Conclusão

Com base na revisão sistemática realizada, fica evidente que o uso de óleo essencial de lavanda apresenta potencial para o alívio da lombalgia durante a gestação. Os estudos analisados sugerem que a aromaterapia com óleo de lavanda pode proporcionar benefícios significativos, não apenas no que diz respeito à dor lombar, mas também em outras áreas, como controle da ansiedade, náuseas e vômitos durante toda a gestação, melhora da dismenorreia e eficácia durante o trabalho de parto.

No entanto, é importante reconhecer que a eficácia da aromaterapia pode ser limitada pela sua curta meia-vida, exigindo intervenções repetidas em intervalos relativamente curtos. Além disso, embora o óleo essencial de lavanda tenha demonstrado eficácia em várias situações, seu uso isolado pode não ser suficiente, sugerindo a necessidade de terapias combinadas para melhores resultados em determinados contextos.

Diante da escassez de estudos específicos sobre o uso de óleo essencial de lavanda para lombalgia em gestantes, ressalta-se a importância de ampliar a pesquisa nesta área, aproveitando os benefícios observados em outros grupos populacionais e explorando seu potencial para proporcionar alívio seguro e eficaz durante a gravidez. Esta revisão destaca a necessidade de mais investigações para melhor entender o papel da aromaterapia no manejo da lombalgia em gestantes e, assim, fornecer orientações mais precisas e eficazes para o cuidado dessas mulheres durante a gestação.

#### Referências

BESSA, V. A. L.; LIMA, R. C. B. A massagem com óleo essencial de lavanda. *In: Congresso Online Nacional de Cosmetologia*, 2., 2022, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: CONAC, 2022. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Alberto-Bessa/publication/361302736\\_A\\_MASSAGEM\\_COM\\_OLEO\\_ESSENCIAL\\_DE\\_LAVANDA/links/62b12bf2dc817901fc6ef358/A-MASSAGEM-COM-OLEO-ESSENCIAL-DE-LAVANDA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Alberto-Bessa/publication/361302736_A_MASSAGEM_COM_OLEO_ESSENCIAL_DE_LAVANDA/links/62b12bf2dc817901fc6ef358/A-MASSAGEM-COM-OLEO-ESSENCIAL-DE-LAVANDA.pdf). Acesso em: 26 fev. 2025.

CEREZER, M. F.; *et al.* Lavender essential oil for spinal pain in obese women: a clinical trial. **Coluna/Columna**, [s. l.], v. 20, n. 3, p. 192-196. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1808-185120212003243743>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/coluna/a/3gM4vsMW4W7x6NQmQFxyz6Q/?lang=en>. Acesso em: 26 fev. 2025.

CHEN, S. F. *et al.* Labour pain control by aromatherapy: A meta-analysis of randomised controlled trials. **Women and Birth**, [s. l.], v. 32, n. 4, p. 327-335, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.09.010>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187151921830221X?via%3Dihub>. Acesso em: 26 fev. 2025.

DENG, C. *et al.* Aromatherapy Plus Music Therapy Improve Pain Intensity and Anxiety Scores in Patients With Breast Cancer During Perioperative Periods: A Randomized Controlled Trial. **Clinical Breast Cancer**, [s. l.], v. 22, n. 2, p. 115-120, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clbc.2021.05.006>. Disponível em: [https://www.clinical-breast-cancer.com/article/S1526-8209\(21\)00134-8/abstract](https://www.clinical-breast-cancer.com/article/S1526-8209(21)00134-8/abstract). Acesso em: 26 fev. 2025.

GHADERI, F.; SOLHJOU, N. The effects of lavender aromatherapy on stress and pain perception in children during dental treatment: a randomized clinical trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, [s. l.], v. 40, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101182>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388119302270?via%3Dihub>. Acesso em: 26 fev. 2025.

LISBOA, I. F.; *et al.* Aromaterapia com óleo essencial de *Lavandula angustifolia* para dor em mulheres: revisão de escopo. **Brazilian Journal of Pain**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 208-214, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20230035-pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/ntjPvFspwD3M6Zdr8fmnwCv/?lang=pt>. Acesso em: 26 fev. 2025

MASCARENHAS, V. H. A. *et al.* Scientific evidence on non-pharmacological methods for relief of labor pain. **Acta Paulista de Enfermagem**, [s. l.], v. 32, n. 3, p. 350-357, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/19820194201900048>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/QPfvQVTpmczQgjL783B9bVc/?lang=pt>. Acesso em: 26 fev. 2025.

NASCIMENTO, J. C. *et al.* New approaches to the effectiveness of inhalation aromatherapy in controlling painful conditions: A systematic review with meta-analysis. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 49, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101628>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388122000962?via%3Dihub>. Acesso em: 26 fev. 2025.

NAVARRO, A. M. A. *et al.* Uso de aromaterapia en gestantes: una revisión de la literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**, Colombia, v. 19, n. 1, p. 107-118, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22463/17949831.3114>. Disponível em: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/3114>. Acesso em: 26 fev. 2025.

PALET-RODRÍGUEZ, M.; TORRUBIA-PÉREZ E. Utilidad de las terapias complementarias en el manejo de dolor durante el parto: una revisión integradora. **Enfermería Global**, [s. l.], v. 22, n. 70, p. 465-480, 2023. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.529861>. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/529861>. Acesso em: 26 fev. 2025.

RAZAGHI, N. *et al.* The effectiveness of familiar olfactory stimulation with lavender scent and glucose on the pain of blood sampling in term neonates: a randomized controlled clinical trial. **Complementary Therapies in Medicine**, [s. l.], v. 49, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102289>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229919309501?via%3Dihub>.  
Acesso em: 26 fev. 2025.

SINGH, J. R. *et al.* Aromatherapy for Procedural Anxiety in Pain Management and Interventional Spine Procedures. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, [s. l.], v. 100, n. 10, p. 978-982. DOI:  
<https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001690>. Disponível em:  
[https://journals.lww.com/ajpmr/fulltext/2021/10000/aromatherapy\\_for\\_procedural\\_anxiety\\_in\\_pain.8.aspx](https://journals.lww.com/ajpmr/fulltext/2021/10000/aromatherapy_for_procedural_anxiety_in_pain.8.aspx). Acesso em: 26 fev. 2025.

SONG, J. A. *et al.* Effects of aromatherapy on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. **International Journal of Nursing Studies**, [s. l.], v. 84, p. 1-11, 2018. DOI:  
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.01.016>. Disponível em:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748918300348?via%3Dihub>.  
Acesso em: 26 fev. 2025.

ZUGAIB, M. **Zugaib Obstetrícia**. 5ª edição. São Paulo: Manole, 2023.

**Data de submissão:** 12 de outubro de 2024

**Data de aceite:** 25 de fevereiro de 2025