

MEDITAÇÃO GUIADA E AROMATERAPIA COMO FERRAMENTAS PARA O CUIDADO À GESTANTES E PUÉRPERAS NO CONTEXTO HOSPITALAR

AMANDA DA COSTA TIMM¹; ANDRESSA SOARES DA SILVA²; TANIELE GOULARTE SIMÕES MONTE NEGRO³; LAURA SKOLAUME KELLING⁴; TAISSA HALL MALUE⁵;

JULIANE PORTELLA RIBEIRO⁶:

¹*Universidade Federal de Pelotas – amanda-timm@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – andressacardozo722@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – tanigoularte01@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – laura.skelling@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – hallmaluetaissa@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – ju_ribeiro1985@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que o processo de hospitalização envolve mudanças na rotina diária do paciente, como o distanciamento deste de seu convívio social e de seu ambiente habitual. Soma-se a isso o fato de precisar ser submetido a rotinas mais rígidas e a exames e procedimentos muitas vezes dolorosos, bem como ser exposto à falta de privacidade característica dos alojamentos conjuntos. Torna-se claro que tais fatores podem intensificar manifestações de dor, estresse, ansiedade, e insegurança, especialmente em pacientes gestantes e puérperas, que naturalmente já as enfrentam devido à fase em que se encontram.

Nesse contexto, intervenções não farmacológicas como as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) emergem como ferramentas adicionais de cuidado, capazes de promover o bem-estar do paciente internado sem recorrer à medicalização excessiva. Além disso, segundo SALVADOR et al. (2025), são práticas de baixo custo, que demandam pouco tempo e podem ser facilmente aplicadas em diversos contextos da atenção obstétrica.

Dentre as PICS passíveis de serem utilizadas neste cenário, destacam-se a meditação guiada e a aromaterapia. A meditação guiada utiliza comandos verbais para estimular a atenção plena no presente e a regulação das emoções (ANDRADE, 2023). Já a aromaterapia, de acordo com NUNES et al. (2024), consiste na utilização de óleos essenciais ou substâncias aromáticas, principalmente por via inalatória, para proporcionar relaxamento. Ambas visam a promoção do bem-estar geral, através da redução do estresse pela diminuição da produção de cortisol, redução da ansiedade pela diminuição da frequência cardíaca e respiratória, redução da dor pela diminuição da tensão muscular, entre outros benefícios.

Diante disso, a atividade aqui descrita teve como objetivo proporcionar bem-estar físico e emocional a dois grupos de gestantes e puérperas hospitalizadas, por meio da aromaterapia e da meditação guiada integradas ao cuidado cotidiano, a fim de tornar o ambiente hospitalar mais acolhedor e humanizado, o cuidado mais qualificado e integral, e, consequentemente, a experiência da pessoa que vivencia o ciclo gravídico-puerperal mais positiva durante a internação (MASCARENHAS, 2022).

2. ATIVIDADES REALIZADAS

A ação foi realizada por acadêmicas do sétimo semestre do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), ocorreu no dia 20 de fevereiro de 2025 no turno da manhã, em duas enfermarias da maternidade do Hospital Escola da UFPel, e teve como público alvo gestantes e puérperas ali internadas. Todos os materiais utilizados foram fornecidos pelo projeto “Oxitocinando: potencializando a promoção da saúde materno-infantil”, do qual as autoras deste trabalho fazem parte.

Foram convidadas para participar da ação oito pacientes do sexo feminino, para as quais foi explicado como seria a dinâmica e qual o seu objetivo. Todas aceitaram participar. A partir de então, cada uma recebeu um “colar difusor” e escolheu um aroma de sua preferência, dentre as seis opções de óleos essenciais ofertadas, para ser utilizado no mesmo. Foram aplicadas duas gotas da essência escolhida no difusor contido no respectivo colar, com o intuito de que o difusor exalasse o aroma e que este fosse inalado durante toda a dinâmica, proporcionando os benefícios da aromaterapia.

Em seguida, todas foram convidadas a colocar os colares, acomodar-se confortavelmente em seus leitos e fechar os olhos, bem como orientadas a focalizar sua atenção no momento presente e nos sons e comandos que escutariam a seguir. Um áudio previamente escolhido contendo cantos de pássaros e quedas d’água de cachoeiras foi colocado em volume baixo, a fim de potencializar o clima de relaxamento enquanto uma das acadêmicas iniciava lentamente a leitura de uma meditação guiada, também previamente escolhida e com duração de cerca de cinco minutos, contendo simples comandos verbais a serem executados pelas participantes.

Ao final da meditação, todas foram convidadas a abrir os olhos e compartilhar o que acharam da atividade e como estavam se sentindo após a mesma. Por fim, agradeceu-se a participação de todas, que puderam permanecer com os colares até o dia seguinte, quando novamente forneceram seus feedbacks sobre a atividade e sobre como haviam passado aquela noite.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos relatos das participantes, identificou-se a diminuição do estresse e da ansiedade, e uma melhora na intensidade da dor relacionada à gestação e/ou ao puerpério. Uma melhora na qualidade do sono naquela noite também foi relatada por duas participantes no dia seguinte à atividade.

Além dos impactos físicos, a partir de relatos como “acho que todo mundo gostou porque a gente não tá acostumada com isso de alguém entrar aqui e nos dar tanta atenção, é só remédio e as perguntas de sempre, se tá comendo, se tá indo no banheiro, se tá com sangramento... essas coisas”, nota-se, ainda, significativo impacto emocional.

Para as gestantes e puérperas internadas, o momento da intervenção foi uma oportunidade de conexão com o próprio corpo e com suas emoções. Ao promover relaxamento e outros benefícios já citados, a ação contribuiu diretamente para o bem-estar físico e emocional dessas mulheres, tendo impacto direto na vivência do parto, no vínculo com o bebê e na recuperação do pós-parto.

Para as autoras, essa experiência reforçou que cuidar vai muito além de executar procedimentos, é também oferecer presença, escuta e conforto. Ela resgatou o olhar sensível, individualizado e acolhedor, nos fazendo refletir sobre o

enorme poder de transformação da enfermagem e sobre o tipo de profissional que queremos ser: comprometidos com um cuidado mais humano, ético e integral.

Dante disso, conclui-se que este trabalho teve grande relevância tanto para as pacientes, quanto para as acadêmicas envolvidas. Ele evidencia, na prática, a necessidade de ações que humanizem e qualifiquem o cuidado no contexto hospitalar, especialmente no que se refere à saúde da mulher, demonstrando que tais práticas podem ser implementadas desde a formação acadêmica, durante as atividades de prática hospitalar. Além disso ressalta o valor das PICS, em especial a meditação guiada e a aromaterapia, como ferramentas terapêuticas simples, de baixo custo, baseadas em evidências científicas, que demandam pouco tempo e podem ser facilmente aplicadas.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, F. de A. **Meditação como terapêutica complementar em gestantes hipertensas da transição do segundo para o terceiro trimestre de gestação**. 2023. Tese (Doutorado em Ciências) – Programa de Obstetrícia e Ginecologia, Universidade de São Paulo.

MASCARENHAS, V. H. A. **Efetividade da aromaterapia em sintomas fisiológicos e psicológicos de mulheres gestantes: revisão sistemática e meta-análise de dados**. 2022. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade de São Paulo.

NUNES, G. L. et al. O uso da aromaterapia em gestantes de alto risco internadas: uma pesquisa-ação. **Journal Archives ou Health**, [S.I], v. 5, n. 5, p. e2360, 2024.

SALVADOR, A. P. de A. et al. Efeitos da prática de mindfulness em gestantes e parturientes atendidas no ambiente hospitalar. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S.I], v. 99, n. 1, p. e025089, 2025