

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

## **Contribuições da estética para a saúde e qualidade de vida da gestante com práticas integrativas e complementares em saúde - Uma revisão sistêmica**

*Contributions of Aesthetics to the Health and Quality of Life of Pregnant Women through Integrative and Complementary Health Practices – A Systematic Review*

Contribuciones de la estética a la salud y calidad de vida de las mujeres embarazadas con prácticas de salud integrativas y complementarias - Una revisión sistêmica

### **Sophia Magalhães Gomes**

Centro Universitário Senac Campus Santo Amaro  
[Sophia.magalhaes.g@gmail.com](mailto:Sophia.magalhaes.g@gmail.com)

### **Cecília Lobo David**

Centro Universitário Senac Campus Santo Amaro  
[cecilialobodaviid@gmail.com](mailto:cecilialobodaviid@gmail.com)

### **Márcia Freire dos Reis Gorny**

Centro Universitário Senac Campus Santo Amaro  
[marcia.frgorny@sp.senac.br](mailto:marcia.frgorny@sp.senac.br)

### **João Paulo Correia Gomes**

Centro Universitário Senac Campus Santo Amaro  
[joao.pcgomes@sp.senac.br](mailto:joao.pcgomes@sp.senac.br)

**Resumo:** A gestação é um período marcado por profundas transformações físicas, hormonais, emocionais e sociais que impactam diretamente a qualidade de vida da mulher. Essas alterações são necessárias para o desenvolvimento fetal e para a preparação do organismo materno para o parto e a amamentação; porém, frequentemente estão associadas a desconfortos, como dores musculares, edemas, alterações posturais, fadiga, ansiedade, alterações cutâneas e oscilações emocionais. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e os cuidados estéticos especializados desempenham um papel importante na promoção da saúde integral da gestante. O estudo analisado teve como objetivo compreender as contribuições da estética associada às PICS para o bem-estar físico, emocional e social da mulher durante a gravidez. A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica qualitativa, exploratória e descritiva, com base em artigos científicos, monografias, livros, teses e publicações do Ministério da Saúde, entre 2000 e 2024. Os autores destacam que a atuação da esteticista vai além da dimensão estética, contribuindo para o acolhimento, a humanização do cuidado e o fortalecimento da autoestima materna. **Palavras-chave:** gestação; estética; saúde; bem-estar materno; PICS (práticas integrativas e complementares em saúde)

**Abstract:** Pregnancy is a period marked by profound physical, hormonal, emotional, and social transformations that directly impact a woman's quality of life. These changes are necessary for fetal development and for preparing the maternal body for childbirth and breastfeeding; however, they are often associated with discomfort such as muscle pain, edema, postural changes, fatigue, anxiety, skin alterations, and emotional fluctuations. In this context, Integrative and Complementary Health Practices (ICHP) and specialized aesthetic care play an important role in promoting the pregnant woman's overall health and well-being. The study aimed to understand the contributions of ICHP-associated aesthetics to women's physical, emotional, and social well-being during pregnancy.

The research was conducted through a qualitative, exploratory, and descriptive literature review, drawing on scientific articles, monographs, books, theses, and publications from the Ministry of Health between 2000 and 2024. The authors emphasize that the role of the esthetician goes beyond the aesthetic dimension, contributing to welcoming care, humanization of healthcare practices, and the strengthening of maternal self-esteem. **Keywords:** pregnancy; aesthetics; health; maternal well-being; ICHP (integrative and complementary health practices).

## 1. Introdução

A gestação é um período de intensas mudanças físicas, emocionais e hormonais que tendem a impactar diretamente a qualidade de vida da mulher. Essas alterações poderão provocar desconfortos como inchaços, dores musculares, distúrbios posturais, alterações cutâneas e variações de humor.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados à prevenção de diversas doenças e à recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2012).

Diante desse contexto, a atuação da esteticista assume um papel relevante não apenas no cuidado estético, mas também na promoção da saúde, do bem-estar físico e do equilíbrio emocional da gestante.

Portanto, este trabalho tem como objetivo avaliar a importância da esteticista no acompanhamento da gravidez e investigar de que forma as Práticas Integrativas e Complementares em saúde (PICS) podem prevenir e amenizar desconfortos comuns nesse período.

## 2. Marco Teórico

A gestação é um período marcado por intensas mudanças físicas e emocionais no corpo da mulher, exigindo cuidados especiais para garantir o seu bem-estar. Nesse contexto, a atuação da esteticista pode ser fundamental ao proporcionar técnicas de relaxamento e drenagem linfática, auxiliando na redução do inchaço, na melhora da circulação e no alívio de tensões musculares

### 2.1. Mudanças fisiológicas na gestação

A gestação provoca alterações hormonais, circulatórias, musculoesqueléticas e linfáticas que afetam o bem-estar físico e emocional da mulher (ALEXANDRE, 2010).

**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026**

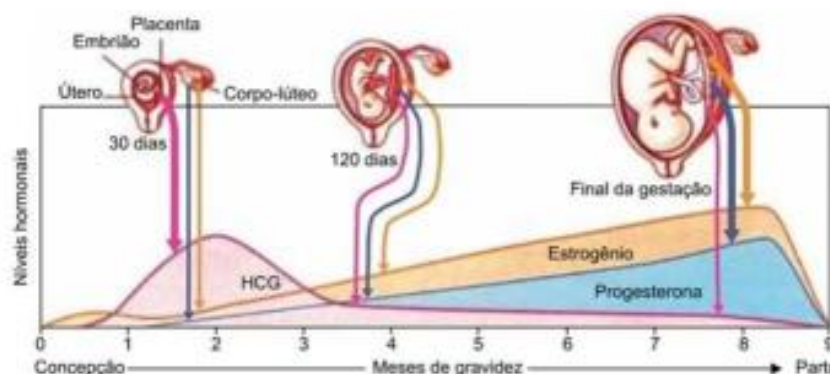
As mudanças fisiológicas ocorrem porque o corpo precisa adaptar-se para sustentar o crescimento e o desenvolvimento do feto, preparar o organismo para o parto e, posteriormente, para a amamentação. Essas alterações são controladas principalmente por mudanças hormonal e pela expansão anatômica dos órgãos, decorrente do aumento do útero e das novas demandas metabólicas (FRANÇA et al., 2015).

A placenta é um dos principais órgãos responsáveis por essas transformações, pois secreta hormônios como a progesterona, o estrogênio, a gonadotrofina coriônica humana (hCG) e a somatomatotropina coriônica, que atuam em diferentes sistemas do corpo. O aumento da produção de progesterona e estrogênio pode elevar o volume sanguíneo em até 40% (POLDEN; MANTLE, 2005), resultando em edemas, sensação de peso e cansaço (SILVA; ZANETTI; MATSUTANI, 2006; ZUGAIB; KAHHALE, 1995).

A progesterona tem efeito relaxante sobre a musculatura lisa, o que reduz os movimentos intestinais e pode provocar azia e refluxo, mas é essencial para manter o útero relaxado e evitar contrações prematuras. O estrogênio estimula o crescimento do útero, o aumento do volume sanguíneo e o desenvolvimento das mamas. Já a prolactina e a ocitocina preparam as glândulas mamárias para a lactação, controlando a produção e a ejeção do leite. O hCG mantém o corpo lúteo nos primeiros meses, garantindo a produção hormonal até que a placenta assumira essa função (GUYTON; HALL, 2006 apud FRANÇA et al., 2015).

Esses hormônios, junto com o crescimento do útero e do feto, causam mudanças estruturais em praticamente todos os sistemas do organismo materno. No sistema cardiovascular, o coração precisa bombear mais sangue para nutrir a placenta e o bebê, o que aumenta o débito cardíaco e o volume sanguíneo. No sistema respiratório, o útero empurra o diafragma para cima, e a mulher respira de forma mais curta, porém mais frequente, para suprir a demanda por oxigênio. No sistema renal, os rins aumentam a atividade para eliminar produtos metabólicos do corpo da mãe e do feto, e o volume urinário aumenta (FRANÇA et al., 2015).

Figura 1: Variação dos níveis dos três hormônios ao longo da gravidez. As setas verticais mais largas representam uma quantidade relativa maior do hormônio liberado.



Fonte:GOWDAK *et al.* (2013) apud SANARMED (2019).

O sistema digestório também sofre modificações, pois o esvaziamento gástrico torna-se mais lento, favorecendo azia e prisão de ventre, mas permitindo maior absorção de nutrientes. Já o sistema endócrino-metabólico passa a exigir maior resistência à insulina e maior necessidade de glicose e de nutrientes para sustentar o crescimento fetal (FRANÇA *et al.*, 2015).

No sistema tegumentar (pele), as alterações são marcantes e decorrem de modificações hormonais e fisiológicas próprias da gravidez. A gestação provoca hiperpigmentação de áreas específicas, como aréolas, linha média do abdome (linha nigra), axilas e genitália, devido ao aumento da produção de melanina, estimulada pelos hormônios estrogênio e progesterona, e pelo hormônio melanocítico estimulante (MSH) (ALVES; VALLERA; NOGUEIRA, 2005 apud FRANÇA *et al.*, 2015).

Essas mudanças também explicam o aparecimento de cloasma gravídico (manchas escuras no rosto) e de estrias, que ocorrem devido à rápida distensão da pele e à ação hormonal que afeta a elasticidade das fibras colágenas e elásticas. A vascularização cutânea aumenta, o que causa maior sensibilidade, calor local e, em alguns casos, surgimento de varizes (CARNEIRO; AZULAY-ABULAFIA, 2005 apud FRANÇA *et al.*, 2015).

Além das alterações físicas, há também mudanças emocionais e psicológicas, decorrentes da ação hormonal e da adaptação ao novo papel social e afetivo da maternidade. Elas fazem parte da preparação global do organismo feminino para o nascimento e para o cuidado do bebê (SALLET, 2003; MOULAZ, 2019; DE ANDRADE; DE LIMA, 2016). Essas mudanças ocorrem porque o corpo da gestante se reorganiza completamente para proteger, nutrir e proporcionar condições de vida ao feto. São adaptações naturais, fisiológicas e reversíveis após o parto (FRANÇA *et al.*, 2015).

## **2.2. Atendimento humanizado**

O cuidado humanizado no pré-natal e nas práticas estéticas voltadas à gestante é essencial. Guerreiro et al. (2012) afirmam que uma atenção pré-natal qualificada "*se reflete na incorporação de condutas acolhedoras e sem intervenções desnecessárias*". Silva, Andrade e Bosi (2014) complementam afirmando que o cuidado humanizado consolida a integralidade da atenção, permitindo uma relação dialógica entre gestantes e profissionais de saúde.

Ortiga, Carvalho e Peloso (2015) destacam que as gestantes valorizam "*o relacionamento interpessoal, o vínculo criado, o diálogo, a orientação e o acolhimento fornecido*", muitas vezes mais do que os próprios exames. Dessa forma, a humanização fortalece a adesão ao pré-natal e torna o processo gestacional mais tranquilo.

## **2.3. A atuação da esteticista na gestação e pós-gestação**

Durante a gestação, a mulher vivencia intensas transformações físicas, hormonais e emocionais, que podem causar desconfortos como edemas, dores lombares e alterações de humor. Nesse contexto, a esteticista desempenha um papel essencial ao oferecer cuidados adaptados, como massagens relaxantes e drenagem linfática manual, respeitando sempre as contraindicações específicas desse período.

Segundo Field (2005), *60% das gestantes que receberam massagens relataram diminuição dos sintomas depressivos, além da redução das dores nas pernas e nas costas*. Field et al. (1999) observaram que gestantes submetidas a massagens duas vezes por semana, durante cinco semanas, apresentaram níveis de cortisol menores, o que indica redução do estresse e maior bem-estar.

A atuação da esteticista vai além da técnica, abrangendo acolhimento, empatia e escuta ativa. O toque cuidadoso tem um efeito terapêutico real, promovendo a conexão emocional da gestante com o próprio corpo. Assim, incluir essa profissional na rede de apoio materna representa um avanço na valorização do cuidado integral à mulher (LIMA, 2020).

No período pós-gestacional, o papel da esteticista continua relevante, auxiliando na recuperação da autoestima e na melhora da condição estética da mulher, que pode enfrentar flacidez, estrias, gordura localizada e distúrbios emocionais relacionados à imagem corporal. Lima (2020, p. 21) afirma que "*o atendimento estético no puerpério deve ser individualizado e realizado com cautela, promovendo acolhimento e resgatando o cuidado com a mulher em sua integralidade*".

**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026**

Além disso, a esteticista pode realizar tratamentos faciais com produtos suaves e seguros, visando controlar a oleosidade, tratar a acne gestacional e prevenir o melasma. A orientação quanto ao uso de dermocosméticos adequados e de protetores solares é essencial, evitando substâncias contraindicadas, como os retinoides.

### **2.3.1 Prevenção de estrias**

A distensão cutânea e as alterações hormonais durante a gestação podem causar estrias. A hidratação adequada é essencial para manter a elasticidade da pele, sendo recomendados óleos vegetais, como os de amêndoas e de gergelim, e extratos, como o de *aloe vera* (SOUZA, 2020). Essas substâncias, por serem naturais e emolientes, auxiliam na maciez e na maleabilidade da pele. A massagem leve nas regiões propensas a estrias melhora a circulação e a absorção dos ativos hidratantes, além de proporcionar conforto e reduzir o prurido (SILVA, 2019).

Contudo, os cuidados devem ser iniciados precocemente e realizados com produtos seguros e suaves. Fatores genéticos, tipo de pele e ganho de peso também influenciam o aparecimento de estrias; por isso, os cuidados estéticos devem integrar uma abordagem global, incluindo nutrição, hidratação e acompanhamento médico (COSTA, 2021).

Em síntese, as práticas de hidratação associadas à massagem suave são seguras, acessíveis e eficazes para manter a elasticidade e prevenir estrias gestacionais.

### **2.3.2 Massagens**

A massoterapia é uma prática milenar que visa promover o relaxamento e o equilíbrio físico e emocional. Rodrigues (1999, apud ALEXANDRE, 2010) afirma que o toque terapêutico auxilia na redução da ansiedade e no relaxamento.

Bessa (2019, p. 45) define a massoterapia como "uma técnica instintiva milenar que envolve cuidado e tratamento por meio do uso das mãos para o *alívio de dores musculares*". Ferraz (2017) destaca que a massoterapia, atualmente, ganha destaque nos cuidados de saúde por sua contribuição para o bem-estar e o autoconhecimento.

No Brasil, políticas como o Programa de Humanização no Pré-natal e a Rede Cegonha possibilitaram a inclusão da massoterapia como método não farmacológico para alívio da dor (BRASIL, 2002; 2013).

### 2.3.2.1 Massagem Relaxante na Gestação

A massagem relaxante é uma prática segura que alivia dores musculares, melhora a circulação e proporciona bem-estar físico e emocional (DE ANDRADE; DE LIMA, 2016; RODRIGUES, 2004). Durante o parto, auxilia na liberdade de movimento e na redução da dor (PEREIRA et al., 2012; BALASKAS, 2012).

Figura 2: Massagem para uma gestação tranquila



Fonte: <https://pin.it/yS6JGyHY0>

### 2.3.2.2. Drenagem Linfática

A drenagem linfática manual é um dos procedimentos mais indicados para aliviar a retenção de líquidos e reduzir edemas, sendo segura quando adaptada à gestante. Silva et al. (2017, p. 15) destacam que *"a drenagem linfática manual adaptada à gestante é um recurso seguro e eficaz, desde que realizada por esteticista profissional capacitada, respeitando as contraindicações específicas de cada trimestre gestacional"*.

A drenagem linfática manual (DLM) é apontada por Leduc e Leduc (2000) como técnica eficaz para estimular o sistema linfático, eliminar líquidos e toxinas e aliviar edemas. Alterações musculoesqueléticas também são frequentes, causando dores lombares e sobrecarga muscular (SPAGGIARI, 2008; BARACHO, 2007). Técnicas de massagem e alongamentos auxiliam na flexibilidade e no realinhamento postural (ALEXANDRE, 2010).

A drenagem linfática manual, segundo Emrich (2013) e Santos (2012), utiliza manobras suaves que mobilizam a linfa e aliviam os edemas. Cardoso, Sousa e Souza (2017) confirmam a eficácia da técnica, destacando a ausência de alterações na pressão arterial. Estudos de Silva e Meiga (2013) e de Pereira et al. (2012) também apontam melhora da dor, relaxamento e estímulo do sistema imunológico.

## **2.4. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que buscam compreender o indivíduo em sua totalidade, atuando sobre os aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais, e não apenas sobre sintomas isolados. Segundo Azevedo e Peticione (2011, p. 362), "as práticas integrativas e complementares buscam a promoção da saúde e a prevenção de doenças por meio do equilíbrio físico, mental e social, considerando o ser humano de forma integral e indivisível". No Brasil, essas práticas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) em 2006, com o objetivo de ampliar o acesso a terapias que favorecem o bem-estar e o autocuidado.

Segundo Silva et al. (2020), o SUS incorporou diversas práticas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, aromaterapia, reiki, yoga, meditação, musicoterapia, entre outras. Essa ampliação reflete "*a busca pela integralidade no cuidado, respeitando diferentes racionalidades médicas e saberes populares*" (SILVA et al., 2020, p. 5).

As PICS têm se mostrado eficazes para promover o bem-estar físico e emocional durante a gestação, fortalecendo o vínculo entre mãe e bebê e reduzindo os sintomas de estresse e ansiedade (BRASIL, 2012).

Entre as mais recomendadas estão a acupuntura, a auriculoterapia, o yoga, a meditação e a musicoterapia.

A yoga e a meditação auxiliam na respiração e no controle da ansiedade (BVS, 2012), enquanto a musicoterapia melhora a qualidade do sono e proporciona acolhimento emocional (BENTO, 2018).

### **2.4.1. Aromaterapia e Fitoterapia**

O uso de óleos essenciais durante a gestação requer cautela e orientação técnica, pois alguns, como arruda, canela e sálvia, podem causar toxicidade e contrações uterinas, sendo, portanto, contraindicados. Já lavanda, camomila, laranja-doce e mandarina podem ser utilizados de forma segura, desde que diluídos e sob acompanhamento profissional (KÖNIG, 2020).

**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026**

A aromaterapia, como prática integrante das PICS, tem se mostrado eficaz na redução desses sintomas (NASCIMENTO; PRADE, 2020). Estudos relatam bons resultados com o uso dos óleos essenciais de limão e de hortelã-pimenta, aplicados em algodão para inalação, resultando em diminuição significativa das náuseas (YAVARI et al., 2014 apud TÔRRES, 2023; JOULE ERAD et al., 2018). A combinação desses óleos também mostrou eficácia (SAFAJOU et al., 2020).

De modo geral, os óleos de limão, hortelã-pimenta, gengibre e lavanda apresentaram benefícios em 80% dos casos, com poucos efeitos adversos (TÔRRES, 2023). Além disso, a aromaterapia pode ser utilizada durante o trabalho de parto, proporcionando relaxamento, conforto e alívio da dor (RODRIGUES et al., 2023; SOUZA et al., 2020). Seu uso contribui para uma assistência humanizada e para o protagonismo feminino (ASSUNÇÃO et al., 2022).

A fitoterapia também pode aliviar sintomas leves, como náuseas e insônia, desde que sob supervisão profissional (BRASIL, 2012). Náuseas e vômitos acometem de 35% a 91% das gestantes, impactando diretamente a qualidade de vida dessas gestantes (SAFAJOU et al., 2020).

A fitoterapia, baseada no uso de plantas medicinais, tem-se consolidado como uma importante estratégia terapêutica complementar no âmbito da saúde pública. Como observado na literatura: “As plantas medicinais foram empregadas para aumentar os recursos terapêuticos, resgatar saberes tradicionais, preservar a biodiversidade, promover o desenvolvimento social” (BRASIL, 2012, p. 3). Essa prática alia-se à valorização dos conhecimentos populares, à busca de tratamentos de menor custo e à integração de técnicas milenares com a assistência contemporânea — por isso, vem crescendo o interesse profissional e científico em seu uso e na regulamentação.

#### **2.4.2. Cromoterapia**

A cromoterapia é uma técnica terapêutica que utiliza as cores para restabelecer o equilíbrio físico e emocional (JORGE, 2020). É considerada não invasiva e atua equilibrando as energias vibracionais (COSTA; PEREIRA, 2020).

Quadro 1: Cada cor possui propriedades específicas:

Cor	Principais efeitos
Vermelho	Estimula a circulação sanguínea e favorece a regeneração dos tecidos.
Verde	Promove relaxamento e melhora a elasticidade da pele.
Azul	Proporciona calma, possui ação bactericida e efeito regenerador.
Amarelo	Estimula o sistema digestivo e auxilia no tratamento de acne e manchas.
Laranja	Promove relaxamento e auxilia na redução de gordura localizada.
Índigo	Apresenta efeito anestésico e atua em camadas profundas da pele.
Turquesa	Acalma e possui ação anti-inflamatória.
Violeta	Equilibra o sistema nervoso e é útil no tratamento da acne.

Referência: Elaborado pela autora com base em Jorge (2020), Bento (2018), Boccanera et al. (2006), Costa e Pereira (2020) e Peixoto et al. (2017).

Assim, a cromoterapia é vista como um recurso complementar eficaz, promovendo bem-estar e potencializando resultados estéticos sem agredir o organismo (PEIXOTO et al., 2017; BENTO, 2018).

Figura 3: Aplicação de cromoterapia em gestante



Fonte: <https://pin.it/3p3WGBNn0>

### **2.4.3. Musicoterapia**

A musicoterapia utiliza a música como meio terapêutico para facilitar a expressão emocional e promover bem-estar (BRUSCIA, 2000 apud ALVES, [s.d.]). Estudos mostram benefícios durante a gestação e no parto, como a redução da dor e da ansiedade (RSD JOURNAL, 2023). Lin et al. (2014) destacam que a música fortalece o vínculo materno-fetal e melhora a percepção da gestação.

A prática é considerada segura, de baixo custo e eficaz, proporcionando benefícios fisiológicos, emocionais e sociais (GONZÁLEZ et al., 2017 apud ALVES, [s.d.]). Segundo Carvalho (2011, p. 65), "a construção sonoro-musical do indivíduo tem origem nas primeiras experiências do feto em contato com o ambiente sonoro intrauterino", o que evidencia a importância das experiências auditivas na gestação.

### **2.4.4. Auriculoterapia**

A auriculoterapia utiliza estímulos nos pontos do pavilhão auricular para restabelecer o equilíbrio energético e aliviar sintomas (FERNANDEZ, 2023).

A ansiedade gestacional pode causar complicações como parto prematuro e baixo peso ao nascer (CARVALHO et al., 2015, p. 209). Estudos mostram que a técnica reduz significativamente os níveis de ansiedade em gestantes, sendo de fácil execução e baixo custo (CARVALHO et al., 2015).

Também é eficaz no controle de náuseas, vômitos e dores lombares, com alívio relatado pelas próprias gestantes (SOUZA et al., 2023). É considerada segura, sem efeitos adversos significativos (TAVEIRA, 2024). Reações leves, como aumento da temperatura auricular, são respostas fisiológicas normais (MENEZES, 2023, p. 114).

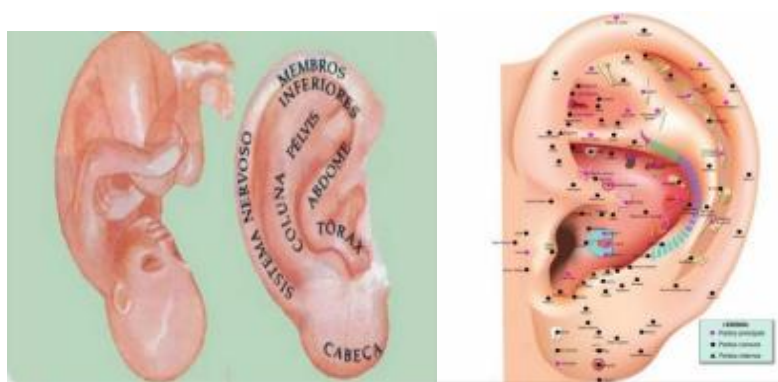
Figura 4: Mapa dos pontos de auriculoterapia



Fonte:

<https://i.pinimg.com/originals/eb/60/94/eb609409b1cb4083dcc3b2530fbb6e6f.jpg>

Figura 5: Mapa estrutural de um feto



Fonte: <https://www.apcdrp.com.br/cientifico/auriculoterapia-aplicacoes-clinicas-odontologicas>

#### **2.4.5. Meditação / Mindfulness**

A meditação, originária de tradições antigas, é associada à reflexão e ao autoconhecimento (ANDRADE, 2023, p. 4-5). A partir dos anos 1970, ganhou destaque na área da saúde com o método mindfulness (Kabat-Zinn), voltado ao controle do estresse e ao equilíbrio emocional (ANDRADE, 2023, p. 6-7).

Durante a gestação, auxilia na redução da ansiedade, na melhora do sono e no fortalecimento do vínculo materno-fetal (ANDRADE, 2023, p. 14-15). Programas como MBSR e MBCT têm sido amplamente utilizados com bons resultados.

Apesar de haver poucos estudos clínicos, a meditação é considerada segura, acessível e eficaz como estratégia complementar para a saúde mental materna (ANDRADE, 2023, p. 15).

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 21/05/2026** | **aceito: 24/05/2026** | **publicação: 27/05/2026**

Mindfulness é traduzido como "atenção plena", ou seja, o não esquecimento da mente em relação ao objeto experimentado, tendo como função a não distração — um conceito que se aproxima do que a neuropsicologia chama de memória de trabalho, ou memória operacional (Cosenza, 2021 apud dos Santos, Anne Caroline Bispo, et al., 2021).

Diante disso, o Mindfulness é considerado uma das cinco modificações possíveis da mente, atingidas quando o praticante se desliga por completo do mundo exterior, alcançando estágios profundos de concentração. Dessa forma, a memória consolida-se, torna-se clara e pura, fazendo com que o conhecimento real do objeto de observação da prática – seja a sua respiração, suas sensações físicas ou um som – brilhe através da mente e, assim, um novo grau de consciência é atingido. Nesse estado, a confusão mental que era comum na mente vai sendo substituída, aos poucos, por um estado de maior clareza, no qual novos níveis de conhecimento e consciência são desenvolvidos (Souza, 2020 apud dos Santos, Anne Caroline Bispo, et al., 2021).

Segundo Ascensão Salvador, Ana Paula, et al., 2025, a prática de mindfulness tem sido amplamente aplicada durante a gestação e no trabalho de parto e também vem ajudando em uma gama de condições psíquicas (depressão, ansiedade e estresse) e físicas, como, por exemplo, a dor crônica, com resultados positivos. Em pesquisa desenvolvida nos Estados Unidos da América (EUA), com uma população de gestantes de 25 a 35 anos que praticaram Mindfulness, observou-se redução do estresse, da ansiedade e dos sinais de depressão, com consequente aumento da atenção plena.

Figura 6: Prática de meditação



Fonte <https://dilzasantos.com.br/os-beneficios-da-meditacao-na-gravidez>

#### **2.4.6. Acupuntura**

Originária da Medicina Tradicional Chinesa, a acupuntura visa equilibrar a energia vital por meio da estimulação de pontos específicos com agulhas (DA COSTA et al., 2017).

**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026**

Durante a gestação, contribui para aliviar náuseas e dores e para controlar a pressão arterial (MARTINS et al., 2018; 2020). Também é utilizada para corrigir a posição fetal e reduzir o uso de analgésicos no parto (LIMA, 2018; MOUTA et al., 2021).

Reações leves, como tontura e pequenos hematomas, podem ocorrer, mas sem risco grave (PEREIRA et al., 2015 apud DA COSTA et al., 2017).

Estudos recentes confirmam sua eficácia no tratamento da lombalgia gestacional, promovendo alívio significativo (PAI et al., 2023 apud DE OLIVEIRA LIMA et al., 2023).

#### **2.4.7. Yoga**

O Yoga é uma prática milenar que integra corpo, mente e espírito, sendo amplamente recomendada durante a gestação por promover o autoconhecimento, a respiração consciente e o equilíbrio emocional (SILVA, 2017, p. 8-9). Favorece a adaptação às transformações físicas e hormonais da gravidez, proporcionando consciência corporal e conexão com o bebê (SPARROWE; WALDEN, 2007; TREVISAN, 2011 apud SILVA, 2017, p. 16-18).

As técnicas envolvem posturas, respiração e meditação, devendo ser adaptadas ao trimestre gestacional (FADYNHA, 2005; BASSOLI, 2013 apud SILVA, 2017, p. 22-24).

O Yoga auxilia no controle da ansiedade e no preparo físico e mental para o parto, além de fortalecer o vínculo materno-fetal (TREVISAN, 2011 apud SILVA, 2017, p. 27-28).

Com a devida orientação, é uma prática segura, acessível e transformadora para o bem-estar da gestante (SILVA, 2017, p. 30-49).

Figura 7: Postura prática de yoga



Fonte: <https://abre.ai/cuidadosnagravides-yoga>

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 21/05/2026** | **aceito: 24/05/2026** | **publicação: 27/05/2026**

#### **2.4.8. REIKI**

Segundo Schiavo (2016) apud Salles e Julia Nogueira (2023), os sintomas da ansiedade muitas vezes são ignorados ou simplesmente incorporados ao diagnóstico de depressão quando ocorrem de forma isolada, devido à falta de estudos que avaliem separadamente ansiedade, estresse e depressão, tanto no período pré-natal quanto no pós-natal.

Para (GRACE et al., 2020, SCHIAVO, 2016, COSTA et al., 2022 apud Salles, Julia Nogueira, 2023), há evidências de que o estresse tem sido associado a adversidades no desenvolvimento do bebê e no futuro da criança, como baixo desenvolvimento cognitivo, autismo, esquizofrenia e maior sensibilidade ao estresse, com efeitos diferentes dependendo do trimestre gestacional. Não só o estresse, como também a ansiedade podem gerar alterações psicológicas capazes de desencadear eventos como o nascimento prematuro e o baixo peso do bebê, a pré-eclâmpsia e o mecônio no líquido amniótico, a maior atividade motora fetal e a depressão no período gestacional (SILVA et al., 2017 apud Salles, Julia Nogueira, 2023).

Diante das terapias que compõem a PICS, o reiki tem sido amplamente estudado. Sua eficácia pode ser observada na redução da dor crônica em idosos, no sistema imune, na intensidade da dor (RINDFLEISCH, 2010 apud Salles, Julia Nogueira, 2023), na redução da dor do parto e na diminuição da ansiedade (FERRAZ et al., 2017 apud Salles, Julia Nogueira, 2023) e do estresse (KUREBAYASHI et al., 2020; PEREIRA et al., 2021 apud Salles, Julia Nogueira, 2023). A terapia consiste em uma técnica de biocampo, que tem como princípio o reequilíbrio energético-vital, por meio da imposição de mãos em pontos específicos acima do corpo. Por meio da estimulação dos canais de energia presentes nos organismos dos indivíduos, a técnica corrige desequilíbrios energéticos que podem causar problemas de saúde e outros desconfortos (VAN DER VAART et al., 2009; MOQUIN; BLACKMAN; ETHEL, 2009).

### **3. Material e Métodos**

O presente trabalho caracterizou-se como um estudo exploratório, de natureza qualitativa e descritiva, desenvolvido por meio de revisão bibliográfica. Este estudo foi realizado por meio de pesquisas em artigos científicos, publicações oficiais do Ministério da Saúde, monografias e teses encontradas em sites acadêmicos, como SciELO, Google Acadêmico e LILACS, abrangendo o período de 2000 a 2024. Além dos trabalhos indexados nas bases pesquisadas, serão consultados outros.

**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026**

Os descritores utilizados foram: gestação, estética, saúde, bem-estar materno e práticas integrativas e complementares em saúde (pics). Usou-se uma busca avançada na base de dados, utilizando descritores e os operadores booleanos "E" e "AND" para tornar a busca mais específica sobre o assunto e obter um resultado melhor. Foram excluídos artigos duplicados e aqueles que não abordaram a temática proposta. Sempre que necessário, foram incluídos artigos publicados em datas anteriores a 2000.

#### **4. Resultados e discussão**

A análise dos estudos selecionados evidencia que a gestação, embora fisiológica, envolve uma complexa interação de alterações hormonais, circulatórias, musculoesqueléticas e emocionais que impactam diretamente a qualidade de vida da mulher. Tais alterações estão associadas a sintomas frequentes, como edemas, dores lombares, fadiga, alterações posturais, distúrbios do sono e instabilidade emocional, corroborando o que descrevem França et al. (2015), ao afirmarem que essas modificações são adaptações necessárias ao desenvolvimento fetal, mas podem gerar desconfortos significativos.

Nesse contexto, os resultados desta revisão demonstram que a atuação da estética associada às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) apresenta potencial relevante como estratégia de cuidado complementar, promovendo não apenas benefícios estéticos, mas também impacto positivo na saúde física e emocional da gestante.

Entre as principais técnicas, destaca-se a drenagem linfática manual como uma das intervenções mais eficazes durante a gestação. Estudos analisados indicam que a técnica contribui para a redução de edemas, a melhora da circulação sanguínea e o alívio da sensação de peso nos membros inferiores. Esses achados corroboram Silva et al. (2017), que afirmam que "a drenagem linfática manual adaptada à gestante é um recurso seguro e eficaz, desde que realizada por profissional capacitado e respeitando as contraindicações específicas". Além disso, autores como Leduc e Leduc (2000) reforçam que a técnica atua diretamente na estimulação do sistema linfático, favorecendo a eliminação de líquidos e toxinas, o que justifica sua ampla indicação no período gestacional.

**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026**

A massagem relaxante também apresentou resultados expressivos, especialmente no que diz respeito ao bem-estar emocional. Field et al. (1999) demonstraram que gestantes submetidas à massoterapia apresentaram redução dos níveis de cortisol, indicando diminuição do estresse. Complementarmente, Field (2005) aponta que cerca de 60% das gestantes relataram melhora dos sintomas depressivos após sessões regulares de massagem. Esses dados reforçam o potencial da massoterapia como intervenção não farmacológica relevante, sobretudo diante das limitações do uso de medicamentos durante a gestação.

No que se refere às alterações cutâneas, como melasma, estrias e acne gestacional, os resultados indicam que a prevenção continua a ser a abordagem mais eficaz. A literatura evidencia que a hidratação cutânea, quando associada ao uso de substâncias seguras, pode contribuir para a manutenção da elasticidade da pele. Nesse sentido, Souza (2020) destaca que o uso de óleos vegetais e agentes hidratantes auxilia na manutenção da integridade da barreira cutânea; entretanto, Costa (2021) comenta que fatores como predisposição genética, alterações hormonais e ganho de peso influenciam diretamente o aparecimento das estrias, o que reforça a ideia de que os cuidados estéticos devem ser integrados a uma abordagem multidisciplinar, incluindo acompanhamento nutricional e médico.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde também se destacaram como importantes ferramentas no cuidado à gestante. Segundo Azevedo e Pelicioni (2011), "as práticas integrativas e complementares buscam a promoção da saúde e a prevenção de doenças por meio do equilíbrio físico, mental e social", o que justifica sua aplicabilidade no contexto gestacional. A aromaterapia, por exemplo, mostrou eficácia na redução de náuseas e ansiedade, sendo considerada uma prática segura quando utilizada corretamente. Estudos como o de Safajou et al. (2020) demonstram resultados positivos do uso combinado de óleos essenciais de limão e de hortelã-pimenta na redução das náuseas gestacionais. No entanto, observa-se a necessidade de cautela no uso de determinados óleos, devido ao potencial de toxicidade ou à indução de contrações uterinas.

A auriculoterapia também apresentou resultados relevantes, especialmente na redução da ansiedade. Carvalho et al. (2015) destacam que "a ansiedade gestacional pode desencadear complicações, como parto prematuro e baixo peso ao nascer", evidenciando a importância de intervenções voltadas ao controle emocional. Nesse sentido, a técnica mostrou-se eficaz, de baixo custo e com poucos efeitos adversos.

**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026**

A meditação e o mindfulness também são amplamente discutidos e apresentam benefícios na redução do estresse, na melhora do sono e no equilíbrio emocional. Andrade (2023) aponta que essas práticas são "seguras, acessíveis e eficazes como estratégia complementar para a saúde mental materna", embora ainda haja limitações no número de estudos clínicos robustos.

A yoga e a musicoterapia reforçam essa abordagem integrativa, contribuindo para o relaxamento, o fortalecimento do vínculo materno-fetal e a melhora da experiência gestacional. Lin et al. (2014) evidenciam que a música pode influenciar positivamente o vínculo entre mãe e bebê, enquanto Silva (2017) destaca os benefícios do yoga para a adaptação às mudanças corporais e emocionais da gestação.

A aromaterapia, por exemplo, mostrou eficácia na redução de náuseas e ansiedade, sendo considerada uma prática segura quando utilizada corretamente. Estudos como o de Safajou et al. (2020) demonstram resultados positivos do uso combinado de óleos essenciais de limão e de hortelã-pimenta na redução das náuseas gestacionais. No entanto, observa-se a necessidade de cautela no uso de determinados óleos, devido ao potencial de toxicidade ou à indução de contrações uterinas.

No quadro 2, observam-se os óleos essenciais indicados durante a gestação, destacando opções seguras que podem auxiliar no bem-estar físico e emocional da gestante quando utilizados de forma adequada.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

Quadro 2 - Óleos essenciais indicados na gestação

Óleo essencial	Indicação/Benefício	Forma de uso segura	Cuidados após o uso
Limão (Citrus limon)	1-Reduz náuseas e enjoos matinais	2-Inalação por algodão ou difusor, diluído	3-Evitar exposição solar após uso tópico
Hortelã-pimenta (Mentha piperita)	4-Reduz náuseas e fadiga	2-Inalação leve em algodão	3-Evitar uso tópico em hipertensas
Lavanda (Lavandula angustifolia)	3-Relaxamento, melhora do sono e ansiedade	2-Aromatização, banho ou massagem diluída	3-Evitar no início da gestação sem orientação
Gengibre (Zingiber officinale)	5-Diminui náuseas e auxilia digestão	2-Inalação ou uso diluído	6-Uso com cautela e orientação profissional
Laranja doce (Citrus sinensis)	3-Efeito calmante emocional	2-Difusor ambiental	3-Evitar exposição solar após uso tópico
Camomila-romã (Chamaemelum nobile)	3-Reduz ansiedade e melhora sono	2-Aromatização ou massagem diluída	3-Evitar em casos de alergia

## Referências enumeradas

1	(YAVARI et al., 2014 apud TÔRRES, 2023; JOULAEERAD et al., 2018)
2	(NASCIMENTO; PRADE, 2020)
3	(KÖNIG, 2020)
4	( <a href="#">JOLAEERAD et al., 2018</a> ; SAFAJOU et al., 2020)
5	(SAFAJOU et al., 2020)
6	(BRASIL, 2012)

Fonte: Autoras

Na sequência, o quadro 3 apresenta os óleos essenciais contraindicados na gestação, ressaltando a importância do uso cauteloso dessas substâncias devido aos possíveis riscos ao desenvolvimento fetal.

Quadro 3 - Óleos essenciais contraindicados na gestação

Óleo essencial	Motivo da contraindicação
Alecrim ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	Estimulante uterino e hipertensor
Cravo ( <i>Syzygium aromaticum</i> )	Irritante e risco de contrações uterinas
Canela ( <i>Cinnamomum verum</i> )	Induz contrações e aumenta fluxo sanguíneo pélvico
Manjeriço ( <i>Ocimum basilicum</i> )	Efeito emenagogo
Sálvia ( <i>Salvia officinalis</i> )	Estimula o útero e risco de aborto
Tomilho ( <i>Thymus vulgaris</i> )	Potencial abortivo e irritante

Referência: (KÖNIG, 2020)

O quadro 4 reúne os fitoterápicos indicados durante a gestação, apresentando alternativas naturais que podem contribuir para o alívio de sintomas comuns, desde que utilizados sob orientação profissional.

Quadro 4 - Fitoterápicos indicados na gestação

Planta medicinal	Benefício terapêutico	Forma de uso segura
Gengibre ( <i>Zingiber officinale</i> )	Reduz náuseas e vômitos (SAFAJOU et al., 2020)	Infusão leve sob orientação
Camomila ( <i>Matricaria recutita</i> )	Calmante, melhora sono	Infusão leve
Erva-cidreira ( <i>Melissa officinalis</i> )	Reduz ansiedade	Uso sob orientação profissional
Funcho ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	Melhora digestão e cólicas	Pequenas quantidades
Maracujá ( <i>Passiflora incarnata</i> )	Calmante e relaxante	Infusão ou extrato com prescrição

Referência: (SAFAJOU et al., 2020) e (BRASIL, 2012)

Por fim, o quadro 5 reúne os fitoterápicos contraindicados, destacando substâncias que devem ser evitadas devido aos potenciais efeitos adversos para a gestante e o bebê.

Quadro 5 - Fitoterápicos contraindicados na gestação

Planta medicinal	Motivo da contraindicação
Babosa ( <i>Aloe vera</i> )	Ação laxativa é possível estímulo uterino
Arruda ( <i>Ruta graveolens</i> )	Potencial abortivo e toxicidade materna
Canela ( <i>Cinnamomum verum</i> )	Pode estimular contrações uterinas.
Carqueja ( <i>Baccharis trimera</i> )	Possíveis efeitos sobre o tônus uterino.
Boldo ( <i>Peumus boldus</i> )	Potencial tóxico hepático e risco gestacional.
Poejo ( <i>Mentha pulegium</i> )	Potencial abortivo e hepatotóxico.

Referência: BRASIL. Ministério da Saúde. *Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde*. João Pessoa: UFPB, 2012. Adaptado pela autora.

Dessa forma, a análise dos quadros reforça a importância da escolha criteriosa de substâncias durante a gestação, evidenciando que a segurança e a individualização dos atendimentos são fundamentais para promover o cuidado integral da gestante.

Outro aspecto fundamental evidenciado pelos resultados é a importância do atendimento humanizado. Guerreiro et al. (2012) afirmam que uma atenção qualificada está diretamente relacionada à adoção de práticas acolhedoras e à redução de intervenções desnecessárias. Complementarmente, Silva, Andrade e Bosi (2014) ressaltam que o cuidado humanizado promove uma relação mais próxima entre o profissional e a gestante, favorecendo a adesão ao tratamento.

Nesse contexto, a esteticista assume um papel que vai além da dimensão técnica, atuando como agente de cuidado integral. Lima (2020) informa que "o atendimento estético deve ser individualizado e realizado com cautela, promovendo acolhimento e resgatando o cuidado com a mulher em sua integralidade".

### Considerações Finais

Este estudo abordou as alterações cutâneas características da gestação — como estrias, acne gestacional e flacidez — e descreveu os cuidados estéticos adaptados a esse público, sempre respeitando as contraindicações específicas e priorizando a segurança da gestante e do bebê. A compreensão dessas alterações é essencial para a escolha de técnicas e produtos adequados, que ofereçam resultados satisfatórios sem causar riscos ou efeitos adversos.

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 21/05/2026** | **aceito: 24/05/2026** | **publicação: 27/05/2026**

Além disso, buscou-se ressaltar a importância da atuação ética e cientificamente fundamentada do profissional de estética, promovendo uma abordagem humanizada e individualizada.

O profissional deve estar preparado para reconhecer as particularidades de cada gestante, oferecendo orientações seguras e contribuindo para uma experiência gestacional mais saudável e positiva.

Por fim, a pesquisa evidenciou como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, quando aplicadas com responsabilidade e conhecimento técnico, podem ser aliadas no cuidado integral à mulher durante a gestação, favorecendo não apenas a aparência física, mas também o equilíbrio emocional e a autoestima nesse período de intensas mudanças.

Dessa forma, acredita-se que a inclusão desses procedimentos na rotina da gestante contribua significativamente para a qualidade de vida materna, promovendo benefícios tanto físicos quanto emocionais ao longo da gestação, além de prevenir estrias por meio da hidratação durante os atendimentos.

Diante disso, torna-se evidente que o atendimento humanizado não é apenas um diferencial, mas também um elemento essencial para a qualidade do cuidado prestado à gestante. A atuação da esteticista, quando pautada na escuta ativa, no acolhimento e na individualização das condutas, contribui significativamente para o bem-estar físico e emocional da paciente. Ao integrar conhecimento técnico à sensibilidade e à empatia, a profissional fortalece o vínculo terapêutico e promove uma experiência mais segura, eficaz e respeitosa, reafirmando o cuidado estético como parte fundamental da atenção integral à mulher.

## Referências

ALEXANDRE, C. M. *Massagem e gestação: benefícios e contraindicações*. São Paulo: Ícone, 2010.

ALVES, M. *Musicoterapia na gestação: benefícios e aplicações*. [S.l.: s.n.], [s.d.].

ANDRADE, A. C. de; LIMA, M. R. C. de. Recursos estéticos aplicados à gestação. *Revista Brasileira de Estética*, v. 5, n. 2, p. 14–22, 2016.

ANDRADE, G. S. *Meditação e mindfulness na gestação: efeitos sobre a saúde mental materna*. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2023.

ASSUNÇÃO, D. F. et al. Aromaterapia e humanização do parto: revisão integrativa. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva*, v. 12, n. 2, p. 45–58, 2022.

AZEVEDO, E.; PELICIONI, M. C. F. Práticas integrativas e complementares: desafios para a educação. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 9, n. 3, p. 361-378, 2011.

BALASKAS, J. *Parto ativo: guia prático para o parto natural*. São Paulo: Ground, 2012.

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 21/05/2026** | **aceito: 24/05/2026** | **publicação: 27/05/2026**

BARACHO, S. M. *Fisioterapia aplicada à obstetrícia, à uroginecologia e a aspectos da mastologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

BASSOLI, F. *Yoga na gestação e no parto*. São Paulo: Roca, 2013.

BENTO, P. Cromoterapia e estética: cores que equilibram corpo e mente. *Revista Científica de Estética*, v. 4, n. 1, p. 32-40, 2018.

BESSA, E. C. *Massoterapia aplicada à estética e bem-estar*. São Paulo: Ícone, 2019.

BOCCANERA, F. et al. *Terapias complementares e integrativas: fundamentos e práticas*. Rio de Janeiro: Rubio, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde*. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa: UFPB, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC)*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Programa de Humanização no Pré-natal e no Nascimento*. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Rede Cegonha: manual de implementação*. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRUSCIA, K. E. *Definindo musicoterapia*. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.

CARDOSO, A. F.; SOUSA, L. G.; SOUZA, M. M. Efeitos da drenagem linfática manual na gestação: revisão integrativa. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 10, n. 2, p. 187-194, 2017.

CARVALHO, C. A. A música intrauterina e o vínculo materno-fetal. *Revista Música e Terapia*, v. 5, p. 60-68, 2011.

CARVALHO, J. B. L. et al. Auriculoterapia e ansiedade na gestação: revisão integrativa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 49, n. 2, p. 209-215, 2015.

COSTA, D. F.; PEREIRA, M. G. Cromoterapia: aplicações terapêuticas e científicas. *Revista Brasileira de Terapias Integrativas*, v. 2, n. 1, p. 22-30, 2020.

COSTA, J. *Cuidados estéticos durante a gestação*. São Paulo: Editora Saúde, 2021.

DA COSTA, M. R. et al. Acupuntura na gestação: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 39, n. 2, p. 72-79, 2017.

DE OLIVEIRA LIMA, A. R. et al. Acupuntura na lombalgia gestacional: revisão sistemática. *Revista Saúde & Ciência*, v. 12, n. 4, p. 58-69, 2023.

EMRICH, C. A. *Drenagem linfática manual: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Rubio, 2013.

FADYNHA, E. *Yoga para gestantes*. São Paulo: Ground, 2005.

FERNANDEZ, P. Auriculoterapia aplicada à gestação: benefícios e contraindicações. *Revista de Terapias Naturais*, v. 3, n. 2, p. 100-112, 2023.

FERRAZ, S. R. *Massoterapia: fundamentos e práticas aplicadas*. São Paulo: Ícone, 2017.

FIELD, T. Massage therapy research. *Developmental Review*, v. 25, n. 1, p. 75-89, 2005.

FIELD, T. et al. Massage therapy reduces anxiety and enhances EKG patterns in pregnant women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, v. 20, p. 31-38, 1999.

GUERREIRO, E. M. et al. Atenção pré-natal e humanização: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 65, n. 2, p. 285-293, 2012.

JORGE, S. C. *Cromoterapia: fundamentos e aplicações clínicas*. São Paulo: Ícone, 2020.

KÖNIG, M. F. Aromaterapia na gestação: riscos, benefícios e precauções. *Revista de Terapias Integrativas*, v. 6, n. 1, p. 10-18, 2020.

LEDUC, A.; LEDUC, O. *Drenagem linfática: teoria e prática*. São Paulo: Manole, 2000.

LIMA, A. P. *Atendimento estético pós-gestacional e o acolhimento à mulher*. [S.l.: s.n.], [s.d.].

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 21/05/2026** | **aceito: 24/05/2026** | **publicação: 27/05/2026**

SILVA, M. *O impacto das massagens na prevenção de estrias*. Rio de Janeiro: Editora BemEstar, 2019.

SOUZA, A. *Nutrição e hidratação na prevenção de estrias*. Belo Horizonte: Editora Cuidados, 2020.

SAFAJOU, F.; SOLTANI, N.; TAGHIZADEH, M.; AMOUZESHI, Z.; SANDROUS, M. The effect of combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blind, randomized clinical trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, v. 25, n. 5, p. 401–406, 2020. DOI: 10.4103/ijnmr.IJNMR\_11\_19. SOUZA et al., 2020.

DOS SANTOS, Anne Carolline Bispo; OLIVEIRA, Halley Ferraro; SANTOS, Cauane Silva Oliveira; SANTOS, Vitória Dias. Efeitos do mindfulness em gestantes: uma revisão sistemática da literatura entre 2010 e 2020. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e128101421659, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.21659.

De Ascensão Salvador, Ana Paula, et al. "EFEITOS DA PRÁTICA DE MINDFULNESS EM GESTANTES E PARTURIENTES ATENDIDAS NO AMBIENTE HOSPITALAR. *Revista Enfermagem Atual In Derme* 99.supl. 1 (2025): e025089- e025089.

Salles, J. Nogueira. Efeito do reiki sobre o estresse e a ansiedade em gestantes no município de Ouro Preto, MG.&quot; (2023).

SANARMED. *Diagnóstico da gravidez: fisiologia da gestação e muito mais!* 2019.

SWEET TEE'S. *Maternity moments – pregnancy massage*.

PINTEREST. *Gestação zen com cromoterapia, cristais e florais de Bach*.

AUTOR/INSTITUIÇÃO. *Mapa de pontos auriculares*.

AUTOR. *Auriculoterapia: aplicaciones clínicas odontológicas*.

BORSATTO, Maria Cristina. *Artigo sobre acupuntura e odontopediatria*. Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, [s.d.].

*Os benefícios da meditação na gravidez*. 2016.

MELOSA, Teresa. *As melhores posturas de yoga para grávidas*.