



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO PRÉ-NATAL: A JUNÇÃO ENTRE O MÉTODO PILATES E A AROMATERAPIA

ÉRIKA VANESSA SEREJO COSTA; MARIA IMACULADA DE AGUIAR PARENTE; ERICA DOS SANTOS SOUSA; EMANUELLE FROTA COSTA RIOS; FRANCISCO JOSÉ OLIVEIRA VASCONCELOS CARVALHO

Introdução: A gravidez é um período em que surgem alterações físicas e emocionais, sendo a dor um processo inevitável, principalmente ao final da gravidez e na hora do parto. Para tanto, existem métodos não farmacológicos que podem relaxar a mente e o corpo durante o pré-natal, dentre os quais o método Pilates e a Aromaterapia. **Objetivo:** Identificar através de uma revisão de literatura como práticas alternativas e complementares utilizando Aromaterapia e o Pilates podem ser utilizadas no período pré-natal. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, com os seguintes descritores “Técnicas de Exercício e Movimento” AND “Gravidez”, nas bases de dados Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde e PubMed. Foram incluídos artigos sem restrição de idiomas e tempo, e excluindo artigos duplicados e com acesso indisponível. A seleção priorizou a relevância e a importância do Pilates aliado à Aromaterapia no contexto gestacional. **Resultados:** À medida que a barriga cresce, o corpo feminino enfrenta mudanças significativas, como produção do hormônio relaxina que relaxa os ligamentos e articulações. Joseph Pilates, criador do método Pilates, defendia a integração entre corpo e mente. Assim, o Pilates se torna uma prática valiosa antes, durante e depois da gestação, contribuindo para o preparo físico, o equilíbrio e o alívio de dores lombares. A Aromaterapia também se mostra uma terapia complementar eficaz, através da inalação ou aplicação de óleos essenciais, é possível estimular áreas do cérebro que ajudam a reduzir a ansiedade e estresse. Óleos como lavanda, seja como único óleo essencial ou com combinado com outros óleos, são frequentemente utilizados para ajudar gestantes promovendo um estado de relaxamento. **Conclusão:** Investir em alternativas que proporcionem bem-estar durante a gravidez é fundamental. O Pilates oferece uma abordagem holística que ajuda as mulheres a lidarem com mudanças físicas e emocionais desse período. Ao mesmo tempo, a Aromaterapia pode servir como suporte adicional para redução da ansiedade e alívio da dor. Portanto, conclui-se que essas práticas podem proporcionar conforto e segurança, tornando a experiência da gravidez ainda mais especial e positiva.

Palavras-chave: GESTANTES; TÉCNICAS DE EXERCÍCIO E DE MOVIMENTO; AROMATERAPIA; DOR; MUDANÇAS