

## USO DE TÉCNICAS NÃO FARMACOLÓGICAS NO ALÍVIO DA DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO

Domingos Lucas Reis Sousa<sup>1</sup>, Juliana de Sousa Silva<sup>2</sup>

**RESUMO:** O parto é um momento muito importante na vida das mulheres, pois esse momento vai marcar durante toda as suas vidas (guardadas, obviamente, as especificidades). Além disso, o parto fisiológico é associado por muitas mulheres como algo que provoca dor e sofrimento, no entanto, existe diversos métodos não farmacológicos que ajudam aliviar as dores durante o trabalho de parto, oferecendo um ambiente mais confortável e acolhedor. O objetivo desse trabalho é uma abordagem das diversas técnicas não farmacológicas que venham proporcionar a mulher a passar por todas as fases do trabalho de parto, minimizando os sinais fisiológicos intrínsecos desse processo. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, coletando informações nos bancos de dados do Google Acadêmico e SciELO. As pesquisas mostram e que essas técnicas oferecem resultados significativos na diminuição da dor e da ansiedade, oferecendo um ambiente mais aconchegante, ajudando no progresso do trabalho de parto.

**Palavras-chave:** Dor do Parto, Unidades de Alívio da Dor, Obstetrícia.

**Área Temática:** Enfermagem.

**ABSTRACT:** Childbirth is a very important moment in women's lives, as this moment will mark their entire lives (subject, of course, to specificities). In addition, physiological childbirth is associated by many women as something that causes pain and suffering, however, there are several non pharmacological methods that help relieve pain during labor, offering a more comfortable and welcoming environment. The objective of this work is an approach to the various non pharmacological techniques that will provide the woman to go through all the phases of labor, minimizing the intrinsic physiological signs of this process. This is an integrative literature review, collecting information in the Google Scholar and SciELO databases. Research shows that these techniques offer significant results in reducing pain and anxiety, offering a more cozy environment, helping in the progress of labor.

**Keywords:** Pain of childbirth, Pain Relief Units, obstetrics.

---

<sup>1</sup> Universidade AGES, Paripiranga, Bahia.

<sup>2</sup> UNIFAN, Feira de Santana, Bahia.

## INTRODUÇÃO

Fica evidente, que a dor durante o trabalho de parto é relatada por mulheres desde a antiguidade, pois são provocadas pelas alterações fisiológicas do corpo da mulher para entrar no trabalho de parto, como as contrações e distensões das fibras uterinas, dilatação do colo do útero e estiramento do assoalho pélvico, vagina, pressão da uretra, bexiga e outras estruturas pélvicas e a pressão sobre as raízes do plexo lombossacro (GRAÇAS 2010). Sobre isso, podemos notar que o medo de sentir dor e do sofrimento durante o trabalho do parto fisiológico, acaba influenciando diretamente na escolha do tipo de parto pelas gestantes.

É indubitável que existe diversas técnicas não farmacológicas que podem ser usadas para o alívio da dor e proporcionar um ambiente mais acolhedor e confortável para a parturiente. Com isso, se faz essencial que os cuidados não farmacológicos para o alívio da dor durante o parto sejam estudados, por serem mais seguros e acarretarem menos intervenções. Ademais, podemos promover o alívio da dor utilizando-se apenas essas tecnologias de cuidado, retomando o significado fisiológico que o parto deve representar para a mãe e o filho (OSÓRIO; JÚNIOR; NICOLAU, 2014).

Podemos utilizar estratégias desde o movimento e mudanças de posição materna até à hidroterapia, o toque e massagem, a acupuntura, a acupressão, a hipnose, a estimulação nervosa transcutânea, o bloqueio intradérmico com água, a aromaterapia e a musicoterapia (MASCARENHAS et al., 2019).

O parto é um momento muito delicado na vida de uma mulher. No entanto, o parto fisiológico é muito associado a dor e ao sofrimento, isso acaba gerando medo e ansiedade antes e durante o trabalho de parto. Sobre o exposto, como as técnicas não farmacológicas podem auxiliar no alívio da dor durante o parto?

Partindo-se desta premissa, a pesquisa objetiva-se abordar as diversas técnicas não farmacológicas que venha proporcionar a mulher a passar por todas as fases do trabalho de parto, minimizando os sinais fisiológicos intrínsecos do processo.

## METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa, que se baseia na coleta de dados de pesquisas científicas. Segundo Richardson (1999), a pesquisa bibliográfica visa a resolução de um problema

através de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as diversas contribuições científicas. Para Gil (2008), a abordagem qualitativa pode ser caracterizada como um conjunto de processos que possibilitam conhecer uma determinada realidade, produzir objeto ou desenvolver procedimentos e comportamentos. Carvalho et al. (2019), diz que esse tipo de pesquisa possibilita ao autor a acessar diversos tipos de fontes de forma gratuita, porém alerta que se deve manter o cuidado e uma análise profunda dos materiais colhidos perante a sua fidedignidade.

Para realizar o levantamento bibliográficos foram utilizados artigos científicos. Utilizou-se os descritores: enfermagem obstétrica, unidades de alívio da dor, dores do trabalho de parto.

Foram considerados os seguintes parâmetros para seleção dos trabalhos: artigos publicados em bases científicas, regidos na língua portuguesa, artigos que abordavam a temática da pesquisa. Foram excluídos todo aqueles que fugiam da temática principal da pesquisa e os que não tinha bases científicas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme Perdigão (2019), durante o trabalho de parto a intensidade da dor é bastante variável, tendo influências psíquicas, culturais, temperamentais e aos desvios da normalidade. Nos tempos atuais, com o desenvolvimento dos fundamentos sobre o funcionamento fisiológico que provoca a dor durante o parto, diversos pesquisadores têm recomendado o uso de métodos não farmacológicos, pois abrangem um menor risco em relação aos farmacológicos e melhora o conforto da parturiente. Algumas dessas terapias ainda não têm sua eficácia reconhecida, mas ao olhar os resultados positivos, relato de alívio das parturientes, essas técnicas podem ser adotadas durante o trabalho de parto e ser consideradas como seguras.

Diante disso, é de tamanha importância que a equipe de saúde tenha conhecimento e preparo para buscar e colocar em prática esses procedimentos naturais para aliviar a dor e tranquilizar parturiente (MOITA; SANTOS, 2018).

De acordo com Perdigão (2019), uma das terapias que podemos utilizar para alcançar um parto menos doloroso temos a aromaterapia que se baseia no uso de óleos essenciais com cheiros específicos para diminuir o estresse, a ansiedade, e tendo como

consequência o alívio da dor. Sobre isso, o uso de aromas como jasmim, eucalipto, lavanda, laranja e rosa trazem efeitos positivos na percepção da dor, durante a ansiedade das parturientes. Ademais o óleo essencial de Laranja atua na redução da ansiedade das mulheres, ocorrendo esse efeito também no feto, pois atravessa a barreira placentária através das vias respiratórias e ainda durante a amamentação. Podemos utilizar o óleo essencial de rosa para diminuição da ansiedade, pois vai atuar diretamente no SNC (Sistema Nervoso Central) e, conseqüentemente, ocorre a diminuição nos níveis de ansiedade (PERDIGÃO 2019).

Ademais, Oliveira et al., (2020) afirma que o uso da musicoterapia proporciona para as mulheres um maior relaxamento, concentração e aumenta a estimulação sensorial para o recém-nascido. Eles falam que durante as contrações uterinas e as dores, a música causa efeitos satisfatórios diminuindo a sensação dolorosa estimulando o útero durante o trabalho de parto, pois facilita o desempenho de contração uterina. A música é considerada como um relaxante natural que resulta no aumento dos níveis de ocitocina, ocasionando em uma diminuição da dor e ansiedade das parturientes.

A música causa um estímulo agradável ao cérebro, desviando a atenção da mão no momento da dor. No momento em que o profissional de saúde pede para a parturiente para fazer força a cada contração, o tempo, a intensidade e energia da música aumentam para ajudar a mão e dar-lhe mais energia. Além do exposto, a musicoterapia é uma ferramenta de baixo custo e fácil aplicabilidade, que pode interferir no ciclo vicioso medo-tensão-dor, gerando uma sensação de relaxamento, visando á quebra desse ciclo e, tendo como objetivo, minimizar a dor (OLIVEIRA et al., 2013).

Outra técnica que podemos utilizar para promover o bem-estar da mãe durante o trabalho de parto é a massagem, apresentando benefícios no controle da dor, diminuindo os níveis de estresse e ansiedade, pois agem na estimulação sensorial definido pelo toque e pela manipulação tecidual, com isso, ela melhora o fluxo sanguíneo e a oxigenação (MOREIRA et al., 2020). Além do mais, a massagem cervice-sacral é considerada como um dos métodos mais eficazes para a redução da dor lombar principalmente na primeira fase do trabalho de parto, reduzindo o estresse, ansiedade e alívio a tensão local, podendo permitir a participação ativa do

acompanhante (OLIVEIRA et al., 2020)

O banho de chuveiro com água quente é uma técnica de fácil acesso e de baixo custo que traz benefícios a parturiente durante as dores provocadas pela contração. Davim, Torres e Melo (2007), abordam em sua pesquisa que a utilização do banho de chuveiro reduziu o tempo do trabalho de parto e a água agiu reduzindo a sensação da dor e da ansiedade, provocando um relaxamento das parturientes. Outrossim, o banho de chuveiro quando aplicado durante a fase ativa do período de dilatação promoveu uma sensação de bem-estar e conforto.

De acordo com Moreira et al., (2020), os movimentos provocados pela utilização da bola suíça promovem conforto e podem reduzir a dor por meio de estímulos dos receptores mecânicos da articulação pélvica.

Os métodos podem ser utilizados em conjunto. Sobre o exposto, a sequência de exercícios com a bola suíça, massagem lombossacral e banho de chuveiro realizada em parturientes com dilatação de 4 a 7 cm apresentou resultados positivos, evidenciando uma necessidade menor de intervenções e uso de analgésicos (MASCARENHAS et al., 2019).

## CONCLUSÃO

Podemos concluir que os métodos não farmacológicos no intuito de minimizar esses anseios já historicamente inseridos nessas mulheres, apresentam grandes resultados positivos na assistência ao alívio da dor e oferece um grande progresso no trabalho de parto, além de causar menos riscos quando relacionados as práticas farmacológicas. Sobre isso, esses métodos apresentam uma grande vantagem, pois são práticos e de fácil acessibilidade, além de que o acompanhante pode participar de forma ativa nesse momento tão importante. Ademais, os profissionais de saúde devem estudar esses métodos e usa-los para prestar uma assistência mais humanizada e qualificada, com o intuito de tornar-se um momento único na vida da parturiente, fazendo com que ela tenha memórias positivas do seu parto, pois o parto é um momento único e inesquecível na vida de uma mulher.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, L. O. R. et al. **Metodologia científica: teoria e aplicação na educação a**

**distância.** Petrolina: UNIVASF, 2019.

DAVIM, Rejane Marie Barbosa; TORRES, Gilson de Vasconcelos; MELO, Eva Saldanha de. **Estratégias não farmacológicas no alívio da dor durante o trabalho de parto: pré teste de um instrumento.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 15, n. 6, p. 1150- 1156, 2007.

GIL, A. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Graça, L. (2010) Medicina Materno-fetal. 4<sup>a</sup> Edição. Lisboa: Lidel.

MASCARENHAS, Victor Hugo Alves et al. Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, p. 350- 357, 2019.

MOITA, Carina Estrela; DOS SANTOS, Amanda Caroline Santana. **A IMPORTÂNCIA DOS MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS UTILIZADOS NO ALÍVIO DA DOR NO PARTO NORMAL.** REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-UNIVERSO SALVADOR, v. 1, n. 3, 2018.

MOREIRA, Leonardo dos Santos et al. **Uso de métodos não farmacológicos no controle da dor no trabalho de parto e parto: revisão integrativa.** 2020.

OLIVEIRA, Dannielly Azevedo et al. Uso de métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto normal: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 7, n. 5, p. 1539-1548, 2013.

OLIVEIRA, Leiliane Sabino et al. Uso de medidas não farmacológicas para alívio da dor no trabalho de parto normal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2850-2869, 2020.

OSÓRIO, Samara Maria Borges; DA SILVA JÚNIOR, Lourival Gomes; NICOLAU, Ana Izabel Oliveira. **Avaliação da efetividade de métodos não farmacológicos no alívio da dor do parto.** Rev Rene, v. 15, n. 1, p. 174-184, 2014.

PERDIGÃO, Lígia Karina de Castro. **Musicoterapia e aromaterapia para alívio da dor em trabalho de parto: uma intervenção do enfermeiro especialista.** 2019. Dissertação de Mestrado.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas, 1999.