

BENEFÍCIOS DA CRIOTERAPIA PARA O ALÍVIO DA DOR NO PÓS-PARTO

THE BENEFITS OF CRYOTHERAPY FOR PAIN RELIEF IN THE POSTPARTUM PERIOD

LOS BENEFICIOS DE LA CRIOTERAPIA PARA EL ALIVIO DEL DOLOR EN EL
POSPARTO

Suelen Marinho Lima¹

Taiana Daniella Pereira de Azevedo²

Keila do Carmo Neves³

RESUMO: **Introdução:** A dor perineal constitui uma das principais queixas relatadas por mulheres no período pós-parto, impactando negativamente a mobilidade, o autocuidado e a interação com o recém-nascido. Além disso, pode interferir na amamentação ao dificultar a liberação de ocitocina, essencial para a ejeção do leite. Nesse contexto, as terapias não farmacológicas têm se mostrado alternativas eficazes e seguras para o manejo da dor, destacando-se a crioterapia por seu baixo custo e fácil aplicação. **Objetivo:** Analisar os benefícios da crioterapia como método não farmacológico para o alívio da dor perineal no pós-parto. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, realizada entre março e junho de 2025, a partir da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizaram-se as bases de dados LILACS e MEDLINE, com os descritores “crioterapia” AND “pós-parto”, em português e inglês, considerando publicações de 2020 a 2025. Dos 13 estudos encontrados, 11 atenderam aos critérios de inclusão. **Resultados e discussão:** Os estudos evidenciaram que a crioterapia reduz a dor, o edema e a inflamação, promovendo analgesia local eficaz por até duas horas após a aplicação. Esses ensaios clínicos demonstraram menor intensidade de dor entre 24 e 72 horas pós-parto nas mulheres submetidas à técnica, em comparação àquelas sem intervenção. **Conclusão:** A crioterapia apresenta benefícios significativos no manejo da dor perineal no pós-parto, reafirmando sua relevância como prática da Enfermagem Obstétrica baseada em evidências e estratégia de cuidado humanizado e seguro.

359

Descriptores: Crioterapia. Dor perineal. Pós-parto.

ABSTRACT: **Introduction:** Perineal pain is one of the main complaints reported by women in the postpartum period, negatively affecting mobility, self-care, and interaction with the newborn. It may also interfere with breastfeeding by hindering the release of oxytocin, which is essential for milk ejection. In this context, non-pharmacological therapies have proven to be effective and safe alternatives for pain management, with cryotherapy standing out as a low-cost and easily applicable resource. **Objective:** To analyze the benefits of cryotherapy as a non-pharmacological method for relieving perineal pain in the postpartum period. **Method:** this is a narrative literature review with a qualitative approach, conducted between March and June 2025 through the Virtual Health Library (BVS). The LILACS and MEDLINE databases were searched using the descriptors “cryotherapy” AND “postpartum,” in Portuguese and English, considering publications from 2020 to 2025. Of the 13 studies found, 11 met the inclusion criteria. **Analysis showed:** The findings showed that cryotherapy contributes to the reduction of pain, edema, and inflammation, providing effective local analgesia for up to two hours after application. Clinical trials demonstrated that women who received cryotherapy reported lower pain intensity between 24 and 72 hours postpartum compared to those who did not receive the intervention. **Concluded:** Cryotherapy offers significant benefits in managing perineal pain after childbirth, reinforcing its relevance as an evidence-based obstetric nursing practice and as a strategy for humanized and safe care.

Keywords: Cryotherapy. Perineal pain. Postpartum.

¹Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem da Associação de Ensino Universitário (UNIABEU).

²Enfermeira. Mestranda Ensino de Ciências PROPEC/IFRJ. Pós-Graduada em CCIRAS/UFF e Obstetrícia e Ginecologia/UCAM; Docente do Curso de Graduação da UNIABEU. Membro dos grupos de Pesquisa CAFE /IFRJ.

³ Enfermeira e Doutora em Enfermagem pela UFRJ/EEAN. Pós-graduada em Nefrologia e UTI Neonatal e Pediátrica; Docente do curso de graduação da UNIG. Docente do curso de graduação da UNIABEU. Coordenadora de Atenção Básica do Município de Queimados-RJ. Membro dos grupos de Pesquisa NUCLEART e CEHCAC da EEAN/UFRJ.

RESUMEN: **Introducción:** El dolor perineal es una de las principales quejas referidas por las mujeres en el período posparto, afectando negativamente la movilidad, el autocuidado y la interacción con el recién nacido. Además, puede interferir en la lactancia materna al dificultar la liberación de oxitocina, esencial para la eyeción de la leche. En este contexto, las terapias no farmacológicas se han mostrado como alternativas eficaces y seguras para el manejo del dolor, destacándose la crioterapia por su bajo costo y fácil aplicación. **Objetivo:** Analizar los beneficios de la crioterapia como método no farmacológico para aliviar el dolor perineal en el posparto. **Metodología:** Se trata de una revisión narrativa de la literatura, con enfoque cualitativo, realizada entre marzo y junio de 2025 a partir de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS). Se utilizaron las bases de datos LILACS y MEDLINE, con los descriptores “crioterapia” AND “posparto”, en portugués e inglés, considerando publicaciones entre 2020 y 2025. De los 13 estudios encontrados, 11 cumplieron con los criterios de inclusión. **Resultados y discusión:** Los estudios evidenciaron que la crioterapia contribuye a la reducción del dolor, el edema y la inflamación, proporcionando analgesia local eficaz por hasta dos horas después de su aplicación. Los ensayos clínicos mostraron que las mujeres sometidas a la técnica informaron menor intensidad de dolor entre 24 y 72 horas posparto, en comparación con aquellas que no recibieron la intervención. **Conclusión:** La crioterapia presenta beneficios significativos en el manejo del dolor perineal en el período posparto, reforzando su relevancia como práctica de Enfermería Obstétrica basada en evidencias y como estrategia de cuidado humanizado y seguro.

Descriptores: Crioterapia. Dolor perineal. Postparto.

INTRODUÇÃO

A dor perineal é uma das queixas mais recorrentes entre as mulheres no período pós-parto, sendo descrita como uma dor aguda que interfere diretamente na mobilidade, na mudança de decúbito, na deambulação e no autocuidado. Tal condição gera desconforto físico e emocional, afetando também a relação entre a mulher e o recém-nascido (Santos *et al.*, 2020).

360

No contexto da lactação, a presença de dor intensifica o estresse e pode comprometer a liberação de oxitocina, hormônio fundamental para o reflexo de ejeção e descida do leite. Mesmo quando a produção láctea está preservada, fatores como ansiedade, exaustão e dor intensa podem prejudicar o processo de amamentação e enfraquecer o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê (Melo *et al.*, 2024).

Esses fatores se tornam ainda mais relevantes quando considerados no contexto do puerpério, fase marcada por intensas transformações físicas e emocionais. O manejo adequado da dor e a prevenção de possíveis complicações são essenciais para promover conforto, favorecer o bem-estar materno e possibilitar uma recuperação mais rápida e segura (Brito *et al.*, 2021).

Diante dessa necessidade, métodos não farmacológicos têm ganhado destaque por se mostrarem como uma alternativa eficaz e segura, sobretudo no alívio das dores perineais. Esses recursos são valorizados por oferecerem resultados positivos sem o uso de medicamentos, os quais são fundamentais para a humanização da assistência, promovendo um cuidado mais natural e menos invasivo (Barreto *et al.*, 2024).

A crioterapia, também conhecida como terapia pelo frio, consiste na aplicação localizada

de gelo ou compressas geladas com o objetivo de reduzir a temperatura dos tecidos, diminuindo a inflamação, o edema e o desconforto álgico. Essa técnica é amplamente utilizada em diversos contextos da saúde, sendo reconhecida por seu baixo custo e facilidade de aplicação. Segundo um estudo randomizado recente (2024), a crioterapia aplicada no pós-operatório reduziu significativamente a dor, o edema e melhorou a amplitude de movimento em comparação com o grupo que não recebeu a técnica. (Kim *et al* 2024)

Pesquisas indicam que, quando aplicada entre 20 e 30 minutos, a crioterapia promove queda da temperatura superficial, garantindo analgesia por até duas horas após o procedimento. Esse efeito contribui para o conforto e para a recuperação da puérpera, e nas primeiras 72 horas, período em que a dor tende a ser mais intensa (Ribeiro *et al.*, 2024).

Apesar de amplamente utilizada na prática clínica, as evidências sobre a eficácia da crioterapia no manejo da dor perineal após o parto ainda são limitadas. Uma revisão recente identificou que a aplicação de frio local no períneo durante o pós-parto pode contribuir para a redução da dor, embora os estudos disponíveis apresentem amostras pequenas e protocolos pouco padronizados, o que reforça a necessidade de novas investigações mais robustas (Suarez *et al* 2022)

361

Mesmo diante dos benefícios observados, ainda há escassez de protocolos padronizados na Enfermagem relacionados ao uso da crioterapia no pós-parto. Assim, torna-se essencial aprofundar o conhecimento sobre essa intervenção, fortalecendo a prática baseada em evidências e contribuindo para a consolidação de protocolos assistenciais seguros e eficazes (Almeida *et al.*, 2024)

A crioterapia consiste na aplicação de agentes frios, com temperaturas entre 0 °C e 18,3 °C, visando à redução da temperatura dos tecidos e, consequentemente, atenuar processos inflamatórios e dolorosos. evidências demonstram que sua aplicação por 20 a 30 minutos proporciona uma redução significativa da temperatura superficial dos tecidos, garantindo analgesia por até duas horas (Ribeiro *et al.*, 2024).

Apesar de amplamente utilizada, ainda são limitadas as pesquisas que avaliam, de forma sistematizada, a eficácia da crioterapia no manejo da dor perineal após partos vaginais. Uma revisão sistemática recente demonstrou que a crioterapia reduz significativamente a dor no segundo dia pós-parto, sugerindo potencial terapêutico, apesar da heterogeneidade dos estudos (Kim *et al.*, 2020).

Diante desse cenário, a realização deste estudo se justifica pela necessidade de evidências que respalda a crioterapia como prática segura para o manejo da dor perineal no pós-parto, contribuindo de forma eficaz e fundamentada na atuação da enfermagem, fortalecendo a assistência humanizada e cooperando para a melhoria da qualidade do cuidado no pós-parto (Barreto *et al.*, 2024).

A investigação sobre o uso da crioterapia no alívio da dor perineal traz contribuições relevantes para a equipe de Enfermagem pois valoriza o uso de terapias não farmacológicas, seguras e de baixo custo, especialmente após partos vaginais com episiotomias ou lacerações, diante disso é necessário que a enfermagem utilize formas a minimizar a dor, promovendo conforto e segurança respeitando a fisiologia feminina e promovendo uma recuperação mais natural e humanizada (Silva *et al.*, 2023).

Além disso, o estudo oferece subsídios teóricos e práticos que fortalecem a criação de protocolos clínicos baseados em evidências e incentivam a integração sistemática de práticas complementares na assistência hospitalar. Essas práticas favorecem um cuidado mais empático e sensível, com foco na escuta ativa, no acolhimento e na individualização do atendimento (Costa *et al.*, 2022).

A adoção da crioterapia também reforça o protagonismo do enfermeiro na utilização de intervenções inovadoras e efetivas. Assim a presente investigação contribui para a elaboração de protocolos assistenciais e para o aprimoramento profissional de enfermagem, consolidando a crioterapia como uma estratégia de cuidado protocolado, promovendo uma assistência centrada a puérpera e, com enfoque em sua autonomia, conforto e bem-estar durante o processo de recuperação pós-parto (Almeida *et al.*, 2024).

Com base no exposto, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: como a crioterapia contribui para o conforto e recuperação de puérperas no pós parto? Para responder essa questão, definiu-se como objetivo geral: Analisar os benefícios da crioterapia como método não farmacológico de alívio da dor perineal no pós-parto, e como objetivo específico: Identificar evidências científicas sobre o uso da crioterapia no pós-parto; Descrever os efeitos da crioterapia no alívio da dor e na recuperação da puérpera.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de

abordagem qualitativa e descritiva, cujo objetivo foi reunir descrever e analisar criticamente as evidências científicas referentes aos benefícios da crioterapia no alívio da dor no pós-parto. Esse tipo de revisão é adequado quando se busca construir uma compreensão abrangente e interpretativa acerca de um fenômeno, sem a necessidade de adotar protocolos sistemáticos rigorosos, permitindo maior flexibilidade analítica e aprofundamento teórico (Costa; Sampaio, 2020).

A busca dos estudos foi realizada exclusivamente na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por meio das bases indexadas SciELO, LILACS e BDENF, abrangendo produções científicas nacionais e internacionais. O levantamento ocorreu entre os meses de abril e maio de 2025, com o propósito de contemplar publicações atuais e metodologicamente relevantes sobre a temática (Silva et al., 2023).

Foram utilizados descritores controlados relacionados ao tema, estruturados da seguinte forma: (“crioterapia”) AND (“dor perineal”) AND (“pós-parto”). A padronização da combinação dos termos possibilitou maior precisão e abrangência na localização dos estudos pertinentes, conforme orientações metodológicas para construção de estratégias de busca (Akram et al., 2022)

363

Os critérios de inclusão compreenderam: (1) artigos originais completos que investigassem diretamente a crioterapia como intervenção não farmacológica para o alívio da dor perineal no pós-parto; (2) textos disponíveis integralmente; (3) estudos publicados em português, inglês e espanhol; e (4) recorte temporal entre 2019 e outubro de 2025, período considerado adequado para contemplar evidências recentes e consistentes (Kim et al., 2020).

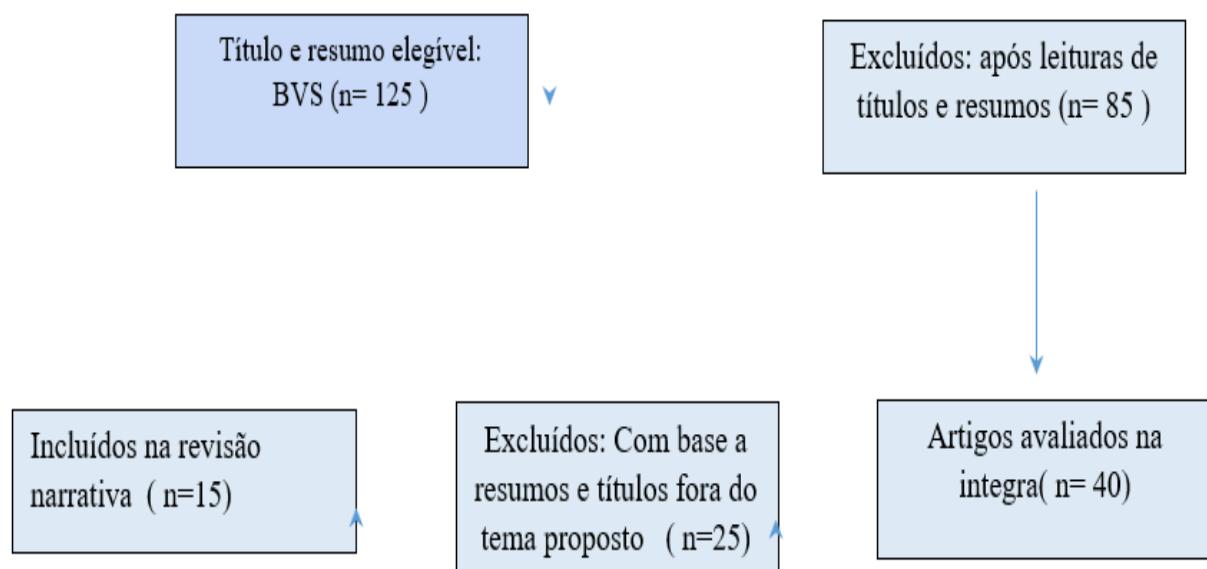
Foram excluídos os estudos duplicados; resumos publicados em eventos científicos; editoriais; cartas ao editor; dissertações e teses; além de trabalhos que não abordavam especificamente os efeitos da crioterapia no contexto puerperal. A busca inicial identificou 125 estudos, dos quais 85 foram excluídos após leitura de títulos e resumos, resultando em 40 artigos avaliados na íntegra, após uma leitura completa, foram excluídos 25 artigos, totalizando 15 artigos que compuseram a amostra final desta revisão. (Ribeiro et al., 2024).

A análise dos dados seguiu a abordagem descritiva e interpretativa, considerando o delineamento metodológico, os principais achados e sua relevância para a prática da Enfermagem Obstétrica. A leitura crítica, organização e categorização dos estudos foram realizados com base nas diretrizes de Rother (2007) e Mendes, Silveira e Galvão (2008), que

orientam a síntese dos resultados por eixos temáticos. Escolhemos também agrupar os achados em categorias temáticas similares às utilizadas em outras revisões narrativas de enfermagem recentes (Andrade *et al.*, 2023).

Assim, as evidências foram agrupadas em três categorias analíticas: (1) Alívio da dor e analgesia perineal; (2) Benefícios fisiológicos e recuperação tecidual; e (3) Impactos da crioterapia no cuidado de enfermagem. Os resultados foram discutidos à luz de referenciais atuais da Enfermagem Obstétrica, destacando a relevância de práticas integrativas e complementares como estratégias seguras e humanizadas no cuidado à mulher no ciclo gravídico-puerperal. (Barreto *et al.*, 2024).

Fluxograma 1 – Seleção de estudos para revisão da literatura.



364

Fonte: Produção dos autores, 2025.

Nota-se no Fluxograma 1 que nas bases de dados do Google acadêmico e encontrou-se 125 resumos utilizando as palavras-chave escolhidas. Dentre os selecionados, 85 artigos foram excluídos após leitura de títulos e resumos, deixando-se 40 artigos para avaliação integral. Excluindo- se 25 artigos com títulos ou resumos incompatíveis ao tema proposto. Restando assim o número de 15 artigos para realizar revisão literária.

A partir dessa leitura preliminar, foram selecionados 15 artigos que mantinham coerência com os descritores acima apresentados e com objetivo do estudo. A partir dessa análise, foi extraída a bibliografia potencial, explicitada no quadro 1 a seguir.

Quadro 1: Levantamento estrutural dos artigos selecionados nas bases de dados da temática

Título/Ano	Autores/Revista	Principais contribuições
Crioterapia e recuperação tecidual no puerpério imediato (2021).	Almeida <i>et al.</i> , Rev. Bras. Enfermagem Obstétrica.	Redução da dor perineal e melhor recuperação tecidual com uso de gelo no puerpério imediato.
Assistência de enfermagem na atenção psicossocial (2023).	Andrade <i>et al.</i> – Unipar Saúde.	Apresenta fundamentos metodológicos e organização de revisões narrativas — útil para estruturação de trabalhos científicos.
Physiological effects and therapeutic applications of cryotherapy (2022).	Akram <i>et al.</i> – Journal of Thermal Biology.	Explica mecanismos fisiológicos da crioterapia (analgesia, vasoconstrição, redução de edema).
Crioterapia e conforto materno (2022).	Barbosa <i>et al.</i> , – Rev. Enfermagem UERJ.	Descreve percepção positiva das puérperas sobre alívio da dor e conforto após aplicação de frio.
Práticas não farmacológicas no alívio da dor obstétrica (2024)	Barreto <i>et al.</i> , Rev. Bras. Enfermagem.	Destaca a crioterapia como método eficaz, seguro e acessível no alívio da dor obstétrica.
Dor perineal e limitações nas atividades puerperais (2021).	Brito <i>et al.</i> , Rev. Enfermagem Contemporânea.	Mostra impacto da dor perineal em mobilidade, autocuidado e qualidade de vida.
Revisões narrativas na pesquisa em saúde (2020).	Costa <i>et al.</i> , Rev. Bras. Educ. Médica.	Fornece diretrizes metodológicas para revisões narrativas.
Intervenções de enfermagem no manejo da dor perineal (2023).	Firmino <i>et al.</i> , Rev. Latino-Am. Enfermagem.	Integra crioterapia como intervenção recomendada no manejo da dor pós-parto.
Efeitos fisiológicos do frio perineal (2013).	Francisco <i>et al.</i> , Rev. EEUSP.	Demonstra redução da temperatura local, edema e dor após aplicação de gelo.
Cryotherapy for perineal pain after childbirth (2020)	Kim <i>et al.</i> Midwifery.	Meta-análise confirma eficácia da crioterapia na dor pós-parto.
Episiotomia e dor perineal (2024)	Magno <i>et al.</i> , Rev. Saúde Materno-Infantil.	Aponta necessidade de intervenções eficazes (como crioterapia) após episiotomia.
Dor perineal e amamentação (2024).	Melo <i>et al.</i> Enfermagem Atual In Derme	Mostra que dor perineal influencia negativamente na amamentação.
Aplicação de gelo e percepção da dor (2016).	Morais <i>et al.</i> , Rev. Enf. Obstétrica e Neonatal.	Identifica alívio rápido da dor com gelo e boa aceitação das puérperas.
Métodos não farmacológicos de alívio da dor (2020)	Oliveira <i>et al.</i> , Rev. Mineira de Enfermagem	Inclui crioterapia entre métodos não farmacológicos eficazes no parto.
Bolsa de gelo x bolsa de gel no pós-parto (2024)	Ribeiro <i>et al.</i> , Rev. Bras. Enf. Obstétrica e Neonatal	Bolsa de gelo apresentou melhor redução de dor em comparação à bolsa de gel.

Fonte: Produção dos autores, 2025.

ANÁLISE DE DADOS E RESULTADOS

Categoria 1 – dor perineal e suas implicações no pós-parto.

A dor perineal constitui uma das queixas mais recorrentes no período puerperal, afetando significativamente o bem-estar físico e psicológico da mulher. Esse desconforto, frequentemente resultante de traumas obstétricos, compromete atividades simples, como se sentar, caminhar e amamentar, interferindo diretamente na adaptação materna e na relação com o recém-nascido. A presença da dor está associada a limitações no autocuidado e a uma recuperação mais lenta, exigindo atenção específica da equipe de enfermagem. (Santos *et al.*, 2020).

Durante a lactação, a dor perineal exerce influência direta sobre o reflexo de ejeção do leite, uma vez que interfere na liberação da ocitocina — hormônio essencial à amamentação eficaz. Situações de dor intensa e estresse materno podem reduzir a produção e a transferência do leite, afetando negativamente o vínculo afetivo e o estado nutricional do recém-nascido (Almeida *et al.*, 2024).

Estudos apontam que a episiotomia é uma das principais causas de dor perineal persistente e dispareunia. Pesquisas recentes reforçam as diretrizes do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde, que desaconselham a realização rotineira desse procedimento, visto que não há evidências científicas que sustentem sua necessidade sistemática (Magno *et al.*, 2024).

Além dos desconfortos imediatos, as lacerações e episiotomias podem desencadear complicações tardias, como disfunções urinárias, dor pélvica crônica e prejuízo na vida sexual. Essas alterações comprometem a autoestima e a saúde integral da mulher, demandando uma abordagem interdisciplinar que envolva acompanhamento contínuo (Almeida *et al.*, 2024).

Segundo Barreto *et al.* (2024), a equipe de enfermagem exerce papel fundamental na prevenção de traumas perineais, orientando condutas humanizadas que priorizam o respeito à fisiologia do parto e à autonomia da mulher. Sua atuação visa reduzir intervenções desnecessárias visando o protagonismo feminino e favorecer a recuperação segura e confortável. (Barreto *et al.* 2024)

Compreender os mecanismos da dor perineal é essencial para o profissional de saúde planejar intervenções terapêuticas eficazes. O uso de instrumentos validados para mensuração da dor e a escuta ativa durante o cuidado permite identificar as necessidades individuais da

puérpera e direcionar condutas mais seguras e individualizadas para o bom funcionamento do trabalho terapêutico. (Costa; Sampaio, 2020).

Nesse contexto, torna-se indispensável adotar práticas que priorizem o conforto materno sem depender exclusivamente de fármacos, promovendo uma assistência mais humanizada e respeitosa à sensibilidade fisiológica da mulher. Assim, compreender a magnitude da dor perineal é um passo fundamental para a construção de um cuidado integral, empático e baseado em evidências (Ribeiro *et al.*, 2024).

Categoria 2 – Crioterapia como método não farmacológico no alívio da dor.

A crioterapia é um recurso terapêutico amplamente reconhecido por sua eficácia na redução da dor e inflamação perineal, sendo classificada como uma técnica de baixo custo, segura e de fácil aplicação. Sua utilização no contexto obstétrico tem se mostrado uma alternativa promissora ao tratamento farmacológico, principalmente por minimizar os riscos de efeitos colaterais (Ribeiro *et al.*, 2024).

Segundo evidências, a aplicação do frio na faixa de 0 °C a 18,3 °C induz analgesia local por meio da vasoconstrição e da diminuição da condução nervosa, resultando na redução do metabolismo celular e do edema tecidual. Esses efeitos são particularmente benéficos nas primeiras 24 horas após o parto, período de maior intensidade da dor. (Kim *et al.*, 2025)

367

Baseado em estudos científicos podemos perceber o destaque da crioterapia quando aplicada por intervalos de 20 a 30 minutos tem proporcionado alívio local duradouro, permitindo maior mobilidade e conforto à puérpera. Essa técnica promove uma resposta fisiológica controlada, segura e sem interferir nas funções vitais, tem contribuído muito na promoção do aleitamento materno. (Santos *et al.*, 2020).

A crioterapia também contribui para a redução do processo inflamatório, além dos benefícios analgésicos, o frio também auxilia para a melhora da circulação sanguínea, diminuindo significativamente os edemas e para a reabsorção de líquidos intersticiais, favorecendo a recuperação tecidual e reduzindo a sensação de pressão na região perineal (Costa; Sampaio, 2020).

Outro aspecto relevante da crioterapia é que além do benefício físico, a técnica apresenta um impacto psicológico, uma vez que o alívio imediato da dor proporciona sensação de bem-estar, reduz a ansiedade e aumenta a confiança da mulher na equipe de enfermagem. Essa

resposta subjetiva reforça a importância de práticas humanizadas no cuidado puerperal. (Almeida *et al.*, 2024).

A literatura evidencia que, apesar da eficácia reconhecida, podemos salientar que o uso clínico da crioterapia ainda é subaproveitado devido à ausência de protocolos institucionais e à necessidade de capacitação profissional. A implantação de diretrizes padronizadas pode ampliar o uso dessa intervenção de forma segura e científica. (Andrade *et al.*, 2023).

Segundo Rother (2007), consolidar a crioterapia como prática assistencial de enfermagem requer um maior investimento em pesquisa que comprovam seu efeito interagindo com outras terapias complementares sobre diferentes condições clínicas e obstétricas. Assim, o método se destacaria como uma tecnologia leve, que alia evidência científica e humanização do cuidado (Ribeiro *et al.*, 2024).

Categoria 3 – A atuação do enfermeiro obstetra na implementação de práticas humanizadas.

A atuação do enfermeiro obstetra é essencial para a promoção de práticas baseadas em evidências, fortalecendo a assistência centrada na mulher. Esse profissional, amparado por respaldo técnico e científico, tem autonomia para aplicar métodos não farmacológicos, como a crioterapia, no manejo da dor perineal, contribuindo para o conforto e a segurança materna (Barreto *et al.*, 2024).

368

Com base em artigos científicos podemos observar que, o enfermeiro obstetra deve reconhecer o protagonismo da mulher no processo de parto e puerpério, garantindo sua participação ativa nas decisões relacionadas ao cuidado. Essa postura fortalece a autonomia feminina e o respeito às escolhas individuais durante o processo de recuperação. (Santos *et al.* 2020).

A inserção da crioterapia na rotina assistencial reflete o compromisso com a humanização do parto, favorecendo o cuidado centrado na mulher, uma vez que prioriza intervenções seguras e não invasivas, priorizando sua segurança, conforto e autonomia. Essa prática está alinhada às políticas públicas nacionais de promoção do parto humanizado e de valorização da experiência feminina (Almeida *et al.*, 2024).

Além disso, existem referências em estudos científicos reforçando que cabe a equipe de enfermagem orientar a puérpera quanto ao uso correto da crioterapia, seus benefícios e cuidados necessários para garantir sua eficácia e segurança. Essa ação educativa fortalece o autocuidado

e contribui para a continuidade terapêutica no ambiente domiciliar. (Costa e Sampaio, 2020).

Com base em referências nos artigos científicos observamos teorias que destacam uma forma de institucionalização da crioterapia que requer a criação de protocolos clínicos e o treinamento das equipes multiprofissionais, assegurando padronização das condutas e resultados consistentes. A formação continuada é fundamental para aprimorar a qualidade assistencial. (Ribeiro *et al.*, 2024).

Estudos apontam que o fortalecimento das práticas complementares na enfermagem reflete sua evolução como ciência do cuidado, consolidando intervenções seguras e acessíveis. Essa perspectiva amplia o campo de atuação da equipe de enfermagem reafirmando sua relevância na promoção da saúde da mulher. (Andrade *et al.*, 2023).

Dessa forma, a crioterapia não apenas contribui para o alívio da dor perineal, mas enfatizam que o uso de práticas integrativas, como a crioterapia, reforça os princípios éticos da enfermagem ao priorizar o respeito, a empatia e a personalização do cuidado. Dessa forma, o enfermeiro obstetra consolida seu papel como agente transformador da assistência obstétrica contemporânea (Barreto *et al.*, 2024).

CONCLUSÃO

369

A análise dos estudos selecionados demonstrou que a crioterapia se destaca como uma intervenção eficaz, segura e de fácil aplicabilidade no manejo da dor perineal após o parto vaginal. Os achados mostram que o uso do frio reduz significativamente a intensidade da dor, contribui para diminuição do edema, favorece o conforto materno e potencializa a recuperação tecidual nas primeiras 72 horas após o parto. Entretanto, apesar dos benefícios evidenciados, observa-se que grande parte dos serviços de saúde ainda aplica a técnica de forma empírica, sem critérios claramente definidos.

Nesse sentido, torna-se imprescindível à defesa e a implementação de protocolos padronizados que orientem a utilização da crioterapia no pós-parto, estabelecendo parâmetros essenciais, como tempo de aplicação, temperatura adequada, periodicidade e indicação precisa para cada tipo de trauma perineal. Protocolos bem estruturados ampliam a segurança clínica, qualificação da assistência e consistência nos desfechos maternos, além de fortalecerem a autonomia profissional da enfermagem, que é a principal executora dessa intervenção.

Por fim, a adoção de diretrizes consolidadas para o uso da crioterapia não representa apenas uma medida técnica, mas um compromisso com a humanização da assistência e com a garantia do bem-estar materno no período puerperal. Ao validar e regulamentar essa prática, os serviços de saúde contribuem para a redução do sofrimento perineal, aprimoram a experiência do pós-parto proporcionando um acolhimento centrado na mulher. Assim, reforça-se a necessidade urgente de que a crioterapia seja incorporada como parte integrante dos protocolos institucionais, garantindo uma intervenção padronizada.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. S.; LIMA, F. A.; GOMES, P. R. Crioterapia e recuperação tecidual no puerpério imediato. *Revista Brasileira de Enfermagem Obstétrica, São Paulo*, v. 74, n. 2, p. 88–96, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br> Acesso em: 6 out. 2025.

ANDRADE, L. F.; et al. Assistência de enfermagem na atenção psicossocial: revisão narrativa de literatura. *Unipar Saúde*, 2023. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/9054> Acesso em: 6 out. 2025.

AKRAM, W. et al. Physiological effects and therapeutic applications of cryotherapy: an updated review. *Journal of Thermal Biology*, v. 104, p. 103123, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35636283/> Acesso em: 19 nov. 2025.

370

BARBOSA, D. TEIXEIRA, L. J. NASCIMENTO, C. F. Crioterapia e conforto materno: percepção das puérperas atendidas em maternidade pública. *Revista de Enfermagem da UERJ*, Rio de Janeiro, v. 30, e 67984, 2022. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em: 6 out. 2025.

BARRETO, J. P.; ANDRADE, C. S.; MONTEIRO, A. M. Práticas não farmacológicas no alívio da dor obstétrica: enfoque na crioterapia. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 77, n. 1, p. 1–10, 2024. Disponível em: <https://bvsalud.org>. Acesso em: 6 out. 2025.

BRITO, E. F.; PEREIRA, M. O.; OLIVEIRA, T. M. Dor perineal e limitações nas atividades puerperais: um estudo observacional. *Revista de Enfermagem Contemporânea, Recife*, v. 10, n. 3, p. 134–142, 2021. Disponível em: <https://bdensp.bvsalud.org> Acesso em: 6 out. 2025.

COSTA, M. C.; SAMPAIO, R. S. Revisões narrativas na pesquisa em saúde: considerações metodológicas. *Revista Brasileira de Educação Médica*, São Paulo, v. 44, n. 4, p. 1–8, 2020. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org> Acesso em: 6 out. 2025.

FIRMINO, A. L.; RODRIGUES, N. G.; GBARBOSSA, V. E. Intervenções de enfermagem no manejo da dor perineal pós-parto. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 31, e3582, 2023. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org> Acesso em: 6 out. 2025.

FRANCISCO, A. A.; OLIVEIRA, S. M. J. V.; SANTOS, J. O. Efeitos fisiológicos da aplicação do frio na região perineal. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 47, n. 3, p. 557–564, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br> Acesso em: 6 out. 2025.

KIM, H.-J.; AN, J.; LEE, Y.; SHIN, Y. S. The effects of cryotherapy on perineal pain after childbirth: a systematic review and meta-analysis. *Midwifery*, v. 89, p. 102788, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32615484> Acesso em: 19 nov. 2025.

MAGNO, L. R. FERREIRA, C. T. COSTA, P. R. Episiotomia e dor perineal: revisão de práticas assistenciais. *Revista de Saúde Materno-Infantil*, Recife, v. 24, n. 1, p. 44–52, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br> Acesso em: 6 out. 2025.

MELO, G. F.; SANTANA, L. R.; PEREIRA, A. C. Influência da dor perineal na amamentação: revisão de literatura. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, Curitiba, v. 98, n. 3, p. 201–210, 2024. Disponível em: <https://bvsalud.org> Acesso em: 6 out. 2025.

MORAIS, E. R.; VIEIRA, M. J.; LOPES, C. P. Aplicação de gelo e percepção da dor em puérperas. *Revista de Enfermagem Obstétrica e Neonatal*, Belo Horizonte, v. 12, n. 2, p. 59–67, 2016. Disponível em: <https://scielo.br> Acesso em: 6 out. 2025.

OLIVEIRA, P. D.; BRITO, A. S.; CARDOSO, L. V. Métodos não farmacológicos de alívio da dor em partos normais. *Revista Mineira de Enfermagem*, Belo Horizonte, v. 24, e1327, 2020. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org> Acesso em: 6 out. 2025.

RIBEIRO, T. C.; SOUZA, E. F.; ANDRADE, A. M. Efeitos comparativos entre bolsa de gelo e bolsa de gel no controle da dor pós-parto. *Revista Brasileira de Enfermagem Obstétrica e Neonatal*, Salvador, v. 29, n. 1, p. 23–30, 2024. Disponível em: <https://bdensp.bvsalud.org> Acesso em: 6 out. 2025.

ROSA, L. S.; MARTINS, A. P.; SOUZA, D. R. Complicações geniturinárias no puerpério: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, Rio de Janeiro, v. 38, n. 5, p. 210–218, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br> Acesso em: 6 out. 2025.

SANTOS, A. C.; MENDONÇA, L. P.; FERREIRA, M. G. Efeitos da crioterapia na redução da dor perineal em puérperas após episiotomia. *Revista Enfermagem em Foco*, Brasília, v. 11, n. 4, p. 87–95, 2020. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org> Acesso em: 6 out. 2025.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** *Einstein (São Paulo)*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br> Acesso em: 6 out. 2025

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** *Einstein (São Paulo)*, São Paulo, v. 8.