

# MÉTODOS NÃO-FARMACOLÓGICOS PARA O ALÍVIO DA DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO

## NON-PHARMACOLOGICAL METHODS FOR PAIN RELIEF DURING LABOR

Beatriz Moura Pinheiro 1  
Cleycenara Vieira dos Santos 2  
Maria Gonçalves de Aguiar 3  
Orcélia Pereira Sales 4

**Resumo:** Os métodos não farmacológicos estão perpetuados nas práticas médicas de enfermagem. O objetivo deste estudo foi descrever as técnicas não farmacológicas para o alívio da dor durante o parto descrito na literatura. Para tanto, foram utilizadas as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, website da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Scielo Brasil, selecionou-se artigos publicados no período de 2010 a 2018, a partir das palavras-chave: Alívio da dor no parto; Enfermagem Obstétrica; Métodos não farmacológicos. Os métodos não farmacológicos mais utilizados por estes pesquisadores em seus trabalhos foram: Técnica de respiração, relaxamento, banheira, chuveiro, massagens, bola suíça, cadeira obstétrica para estimulação pélvica. Assim com base nos resultados dos artigos selecionados temos que os métodos não farmacológicos de alívio da dor durante o trabalho de parto proporcionam de certa forma um pouco de alívio e bem-estar a parturiente. Bem como a assistência humanizada adotada pelas enfermeiras obstétricas que vem aos poucos utilizando os métodos não farmacológicos.

**Palavras-chave:** Alívio da dor no parto; Enfermagem Obstétrica; Métodos não farmacológicos

**Abstract:** Non-pharmacological methods are perpetuated in medical nursing practices. The aim of this study was to describe the non-pharmacological techniques for pain relief during childbirth described in the literature. For this, the following databases were used: Google Scholar, website of the Virtual Health Library (VHL), and Scielo Brasil, articles published in the period from 2010 to 2018 were selected, based on the keywords: Pain relief in childbirth; Obstetric Nursing; Non-pharmacological methods. The non-pharmacological methods most used by these researchers in their work were: Breathing technique, relaxation, bath, shower, massage, Swiss ball, obstetric chair for pelvic stimulation. So based on the results of the selected articles, we have that non-pharmacological methods of pain relief during labor provide some relief and well-being to the parturient. As well as the humanized care adopted by obstetric nurses who have been gradually using non-pharmacological methods.

**Keywords:** Relief of labor pain; Obstetric Nursing; Non-pharmacological methods

1- Acadêmica do curso de Enfermagem pela Faculdade ITOP. <http://lattes.cnpq.br/7860078518736363> <https://orcid.org/0000-0002-4437-8801> E-mail: biapinheiroamor@gmail.com

2- Acadêmica do curso de Enfermagem pela Faculdade ITOP. <http://lattes.cnpq.br/6759248753656421> <https://orcid.org/0000-0003-1921-8205> E-mail: gleycinara\_@hotmail.com

3 - Acadêmica do curso de Enfermagem pela Faculdade ITOP. <http://lattes.cnpq.br/3131239794320173> <https://orcid.org/0000-0002-8551-3416> E-mail: mariaguaiarls1998@gmail.com

3 - Enfermeira especialização: Educação e Promoção da Saúde. Professora orientadora da disciplina TCC II do curso de Enfermagem da Faculdade ITOP, [Lattes.cnpq.br/0094729491304600](http://lattes.cnpq.br/0094729491304600) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9401-3085> Email: orceliasales@gmail.com

## Introdução

Historicamente a gestação é uma etapa singular no ciclo vital feminino repleta de novidades e apesar de ter um grande significado, há ainda uma grande conexão vinda das pacientes no que se refere a dor e o sofrimento (GALLO, et al., 2011).

Assim a dor é conhecida como uma sensação desagradável seja ela sensorial ou emocional, é sempre subjetiva e individual. A dor seja ela aguda ou crônica atinge diretamente de inúmeras formas a qualidade de vida (BOTTEGA, FONTANA, 2010).

O profissional de enfermagem deve respeitar a cultura e a história de cada mulher, o que lhe possibilitará a compreensão e o saber para diferenciar a dor, além de proporcionar à mulher um atendimento sensível e diferenciado. Existem hoje, várias técnicas utilizadas para auxiliar na redução da dor durante o trabalho de parto, muitas destas técnicas fazem efeitos não pela sua ação especificamente, mas, pela ação psicológica/emocional (GALLO, et al., 2011).

Ainda no decorrer do trabalho de parto a dor é considerada um feedback fisiológico, específico para cada mulher, causados pelos impulsos sensoriais motivados, principalmente, por causa da contração uterina. Outras razões de vivenciar a dor nesta ocasião é o estresse, o estiramento cervical, os baixos níveis de endorfina, dentre outros.

Tendo em vista a utilização de práticas não medicamentosas visa à humanização do processo do parto e até o nascimento, tendo início no Brasil no final dos anos 80 com a finalidade de desestimular o parto medicalizado, visto como tecnicista, fragmentado, violento, artificial, e incentivar as práticas e intervenções biomecânicas no trabalho de parto, consideradas mais adequadas à fisiologia, menos agressivas e mais naturais (GALLO, et al., 2011).

Desta forma, percebemos que para isso, faz-se necessária uma atitude ética e solidária por parte dos profissionais de saúde e a organização da instituição, de modo a criar um ambiente acolhedor e a instituir rotinas hospitalares que rompam com o tradicional isolamento imposto à mulher. Assim como, à adoção de medidas e procedimentos sabidamente benéficos para o acompanhamento do parto e do nascimento, evitando práticas intervencionistas desnecessárias, que embora tradicionalmente realizadas não beneficiam a mulher nem o recém-nascido, e que com frequência acarretam maiores riscos para ambos (BRASIL, 2017).

Diante disso surgiu uma indagação, quais os métodos não farmacológicos estão sendo utilizados para tornar o parto um momento agradável, considerando a integridade, autonomia e empoderamento feminino. Para tanto a manutenção do equilíbrio emocional durante o trabalho de parto é fundamental, pois quando os níveis de adrenalina estão altos, o sistema nervoso simpático é imediatamente ativado, aumentando os níveis plasmáticos do hormônio liberador de corticotrofinas, do hormônio adrenocorticotrófico e do cortisol, comprovando que o estresse é um mecanismo biológico adaptativo e de defesa (GAYESKI, BRUGGEMANN, 2010).

Desta forma objetivou se, descrever as técnicas não farmacológicas para o alívio da dor durante o parto descrito na literatura, bem como, identificar medidas para conforto da parturiente; destacar o papel e a importância do enfermeiro na assistência ao parto utilizando métodos não farmacológicos para o alívio da dor.

Portanto, além dos métodos não farmacológicos de alívio da dor durante trabalho de parto estarem altamente envolvidos com as políticas de humanização do processo de nascimento, possibilitam às mulheres a redução do medo, a autoconfiança e satisfação.

Assim esses aspectos, torna-se evidente que devem ser desenvolvidas ações para diminuir o nível de estresse e ansiedade da mulher durante o trabalho de parto, pois mesmo com a utilização de vários analgésicos, sozinhos eles não podem gerir esse fenômeno multidimensional que é a dor (GAYESKI, BRÜGGEMANN, 2010).

Em face ao exposto, sugere-se que os profissionais de saúde adotem uma postura inovadora capaz de compartilhar do mundo da dor e deste momento de medo e ansiedade, respeitando os direitos, promovendo bem-estar, empoderando a mulher, possibilitando-lhe a implementação de seu plano de parto (SILVA, et al., 2011). Esses métodos podem ser aplicados de forma combinada ou isolada que, além de proporcionar alívio da dor de parto, podem reduzir a necessidade de utilização de métodos farmacológicos havendo melhora da durante

o trabalho de parto.

Para tanto, o estruturou - se da seguinte forma: 1) Introdução; 2) Revisão Teórica; 3) Metodologia; 4) Resultados e Discussão e 5) Conclusão.

## **Contexto histórico do parto**

A história o parto era assistido por parteiras, pessoas estas que era de confiança da família, geralmente as mesmas eram experientes e acompanhavam a gestante desde a descoberta da gravidez até o pós-parto, entretanto, no século XVI foi enraizado instrumentos cirúrgicos que deram início ao modelo de práticas cirúrgicas no cenário do parto, elevando-se o risco a saúde da mulher e dando declínio as parteiras (SANTOS; MONTEIRO, 2017).

De acordo com o Brasil (2017), humanizar o parto é adotar um conjunto de conhecimento, práticas e atitudes que visam a promoção do parto e do nascimento saudáveis, prevenindo com isso, a morbimortalidade materna e perinatal, além de garantir que a equipe de saúde realize procedimentos comprovadamente benéficos para a mulher e o bebê, que evite as intervenções desnecessárias e que preserve sua privacidade e autonomia.

## **Fatores que podem influenciar na intensidade da dor**

Assim antigamente as mulheres grávidas não eram estimuladas a praticar exercícios físicos, tornando-se sedentárias em todo período gestacional, acreditando que o feto poderia ser prejudicado. Mesmo que, em alguns contextos, esta ideia ainda seja defendida, já é mais frequente que profissionais da saúde indiquem o exercício físico durante este período (VALIM, 2005 apud GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2016).

Humanização na assistência ao parto pressupõe a relação de respeito que os profissionais de saúde estabelecem com as mulheres durante o processo de parturição e compreende: o parto como um processo natural e fisiológico, respeito aos sentimentos, emoções, necessidades e valores culturais, disposição dos profissionais para ajudar a mulher a diminuir a ansiedade, a insegurança e outros temores, promoção e manutenção do bem-estar físico e emocional ao longo do processo da gestação, parto e nascimento, informação e orientação permanente à parturiente sobre a evolução do trabalho de parto, espaço e apoio para a presença de um (a) acompanhante que a parturiente deseje e direito da mulher na escolha do local de nascimento e corresponsabilidade dos profissionais para garantir o acesso e a qualidade dos cuidados de saúde (BRASIL, 2017).

Alguns fatores podem influenciar na intensidade da dor, com destaque para: sentimentos como medo, ansiedade e tensão; motivação para o parto e maternidade; idade da paciente; condições socioeconômicas; tamanho do feto; peso da paciente; experiências anteriores; uso de drogas para induzir / aumentar as contrações uterinas (GALLO et al., 2011).

## **Medidas para o conforto da Parturiente**

Atualmente é do conhecimento de todos que os métodos não farmacológicos podem reduzir essa percepção dolorosa no alívio da dor de parto, sendo considerados também como não invasivos.

Quando se faz algum tipo de atividade física na gravidez poderá estar menos propensa a ter dificuldades no trabalho de parto e parto, por isso os profissionais devem estimular as mulheres a serem fisicamente ativas. O exercício físico aumenta as chances de um parto vaginal, e a escolaridade elevada aumenta a adesão para esses exercícios. A utilização de um protocolo e ação multiprofissional pode ser benéfica neste sentido (SILVEIRA; SEGRE, 20012).

Assim o uso dos métodos não farmacológicos é proposto como uma opção para substituição de analgésicos durante o trabalho de parto. Nessa perspectiva é essencial que

cuidados não farmacológicos de alívio da dor sejam explorados, por serem mais seguros e acarretarem menos intervenções.

Além disso, a dor pode ser aliviada utilizando-se apenas essas tecnologias de cuidado, retomando o significado fisiológico que o parto deve representar para a mãe e para o recém-nascido (OSÓRIO, 2014). Entre as medidas ideais ao conforto da parturiente destacam-se: medidas ambientais (diminuição da luminosidade, diminuição dos ruídos sonoros); privacidade; aconchego; música; medidas físicas; caminhar durante o trabalho de parto; exercícios pélvicos (GALLO, et al., 2011).

## **Meios e procedimentos não farmacológicos para o alívio da dor**

Sabe-se que os métodos não farmacológicos durante o trabalho de parto são tecnologias de cuidado que envolvem conhecimentos científicos e humanísticos estruturados quanto ao desenvolvimento da prática obstétrica, sem o uso de intervenções invasivas, tendo como objetivo não só trazer alívio da dor, mas conforto para a mãe e conseqüentemente para o bebê, já que nascerá num ambiente mais tranquilo (GAYESKI, BRUGGEMANN, 2010).

Brasil (2017) afirma que os métodos não farmacológicos promovem um bom relaxamento e vão desde a adoção de posturas confortáveis a ambientação do local a se parir, podendo possuir música ambiente, iluminação adequada e principalmente pensamentos direcionados, passando confiança e firmeza, ao lado do acompanhante de escolha da parturiente. Desmitificando, com isso, todos os traumas e violências obstétricas perpetuados por décadas.

Para Souza et al. (2016) a terapia com exercícios respiratórios é eficaz na redução da ansiedade e a melhora dos níveis de saturação de oxigênio materna.

O uso deles vem sendo alvo de estudos desde a década de 60, porém, passaram a ser introduzidos em algumas maternidades no Brasil, apenas na década de 90, com todo o movimento de humanização do nascimento e com as recomendações do Ministério da Saúde (MS) para assistência ao parto. Alguns exemplos de Métodos não farmacológicos durante o trabalho de parto são: a bola suíça, a deambulação, banho de imersão e aspersão, ducha quente, cavalinho, massagem, musicoterapia, aromaterapia, acupressão, barra de ling, espaldar, dentre outras (GAYESKI, BRUGGEMANN, 2010).

## **Metodologia**

A pesquisa está classificada em relação a sua abordagem em qualitativa, que considera uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito. A pesquisa qualitativa preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano (LAKATOS; MARCONI, 2010, p. 269).

A pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc., até meios de comunicação orais, rádio, gravações em audiovisuais: filmes e televisão (LAKATOS; MARCONI, 2010, p.183).

Realizou-se inicialmente a revisão literária dos últimos 08 (oito) anos (2010 a 2018), nos sites de busca: Google Acadêmico, website da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Scielo Brasil, a partir das palavras-chave: Alívio da dor no parto; Enfermagem Obstétrica; Métodos não farmacológicos. Com base nas palavras-chaves foram selecionados 16 (dezesesseis) artigos a princípio, logo após a análise inicial e seguindo os critérios de inclusão/exclusão utilizados

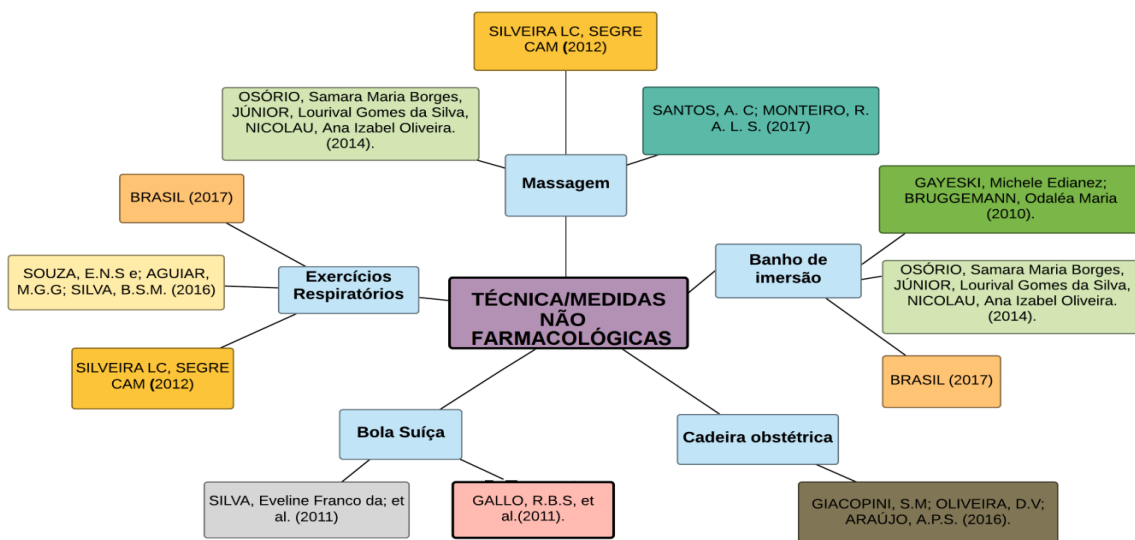
com base nos objetivos traçados, sendo incluídos apenas artigos nacionais, disponíveis em português e recentes, publicados nos últimos oito anos, disponíveis na íntegra e gratuitamente em meio eletrônico.

Durante a elaboração da pesquisa foram coletadas informações dos autores buscando salientar a importância da saúde da mulher, voltado para tratamentos não farmacológico da dor durante o trabalho de parto. O tratamento dos dados, ou seja, as estratégias e procedimentos utilizados para analisar os dados para pesquisa foi a classificação das partes mais interessantes sobre métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto, a importância do tema em foco para a população.

## Resultados e discussão

Levando em consideração os objetivos traçados para pesquisa e de acordo com os artigos selecionados temos em síntese o diz cada autor sobre as técnicas/medidas não farmacológica apresentados na figura 1:

**Figura 1** - Síntese dos estudos apresentados na revisão literária para o alívio da dor durante o trabalho de parto.



Fonte: Elaborado pelos autores (2020)

Cabe destacar com base nos artigos selecionados que para Brasil (2017), Silveira et al. (2012) e Souza et al.(2016) o uso da técnica com exercícios respiratórios são eficiente na redução da ansiedade e a melhora dos níveis de saturação de oxigênio bem como permitir que as parturientes reconhecessem as partes do seu corpo favorecendo a evolução do trabalho de parto. Portanto com algumas limitações, os métodos não farmacológicos, quando administrados de forma adequada, apresentam vantagens como: parturientes menos ansiosas e mais cooperativas; diminuição do consumo de analgésicos sistêmicos. Com o uso de exercícios respiratórios nos intervalos das contrações, promovem o relaxamento, transmitindo calma a parturiente

Assim como para Silva et al. (2011) e Gallo et al. (2011) o emprego da bola suíça promover descida e encaixe da apresentação fetal, relaxamento, progressão do trabalho de parto. A utilização desses métodos teve significativamente menor intensidade da dor imediatamente após a bola suíça, a massagem e o banho, permitindo atraso e redução do uso de analgesias farmacológicas.



No que se refere a técnica massagem Brasil (2017), Santos et al. (2017), Osório et al (2014), Silva et al. (2011) e Silveira et al. (2012) afirmam que esta medida reduz o estresse e a ansiedade frente à dor. Em decorrência do uso dos métodos não farmacológicos promovem o alívio a dor e outros benefícios citados ao longo do estudo assim promovem menos intervenções. Cabe destacar que nos diferentes métodos não farmacológicos adotados foi demonstrado uma redução da medida em que aumentava a dilatação cervical. Assim cabe a enfermeira obstétrica e a todos os profissionais que atuam no auxílio ao parto promoverem cuidados não farmacológicos a fim de diminuir os fatores de estresse e possíveis condições de despreparo da mulher durante o trabalho de parto.

Para Giacopini et al. (2016) a cadeira obstétrica permite, através de seu sistema de eixos, movimentos no sentido anterior e posterior, laterais e circulares em sua estrutura principal, possibilitando o movimento de rotação da bacia pélvica da gestante. Assim a cadeira obstétrica busca compreender e oferecer conforto físico, além do apoio emocional e comunicação efetiva.

Já para Brasil (2017), Osório et al. (2014) e Gayeski et al. (2010), o banho de imersão relaxa a musculatura durante o trabalho de parto, por oferecer alívio à parturiente, sem interferir na progressão do parto. No trabalho de parto o banho de imersão é indicado somente após 3 cm de dilatação, para não prolongar o trabalho de parto e prejudicar os resultados neonatais.

Tem - se que os métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto mais avaliados pela maioria dos estudos foram: Técnica de respiração, bola suíça, massagens, banho de imersão, relaxamento, cadeira obstétrica para estimulação pélvica entre outros.

## Considerações Finais

Através da revisão literária, foi possível compreender que os métodos e medidas não farmacológicas adotadas para o alívio da dor durante o trabalho de parto, contribui para a diminuição do uso abusivo de técnicas invasivas medicamentosas, desta forma os objetivos traçados para este foram alcançados baseado na análise dos artigos.

Dentro de seu contexto profissional, a assistente de enfermagem, é capaz de vir a apresentar uma contribuição maior para com a prevenção, orientação, e detecção de quais procedimentos, medidas a serem adotadas para um melhor serviço prestado a parturiente.

Por meio da revisão da literatura, mediante o que foi discutido ao longo do trabalho, temos que os métodos não farmacológicos de alívio da dor durante o trabalho de parto proporciona de certa forma um pouco de alívio e bem-estar a parturiente. Bem como a assistência humanizada adotadas pelas enfermeiras obstétricas que vem aos poucos utilizando os métodos não farmacológicos que contribuem para a redução de procedimentos invasivos.

Por conseguinte, em relação aos dados bibliográficos encontrados, dentro da conjuntura dos métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto, percebe-se certa precariedade quanto ao aprofundamento científico deste tema, além da necessidade de pesquisas mais profundas sobre essa temática, relativas ao acompanhamento preciso, as ações e cuidados alusivos a parturiente.

## Referências

BOTTEGA, Fernanda Hanke; FONTANA, Rosane Teresinha. A dor como quinto sinal vital: utilização da escala de avaliação por enfermeiros de um hospital geral. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 19, n. 2, p. 283-290, June 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072010000200009&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072010000200009&lng=pt&tlng=pt) Acesso em: 22/05/2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. **Diretrizes nacionais de assistência ao parto normal: versão resumida [recurso eletrônico]** Ministério da

Saúde, 2017. 51 p.: il. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_nacionais\\_assistencia\\_parto\\_normal.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf) Acesso em: 30/10/2020

GALLO, R.B.S, et al. Recursos não-farmacológicos no trabalho de parto: protocolo assistencial. Ribeirão Preto (SP) Rev. **Femina** Revisão de literatura. Qualitativo SILVA, E.F.da et al. (2011). Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2011/v39n1/a2404.pdf> Acesso em: 06/04/2020.

GAYESKI, Michele Ediane; BRUGGEMANN, Odaléa Maria. Métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto: uma revisão sistemática. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 19, n. 4, p. 774-782, Dec. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072010000400022](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072010000400022) &tlng=pt Acesso em: 27/05/2020

GIACOPINI, S.M; OLIVEIRA, D.V; ARAÚJO, A.P.S. **Benefícios e recomendações da prática de exercícios físicos na gestação** – Maringá: Biosalus – v.1 p. 1-19, 2016.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria de Andrade. **Metodologia Científica**. 7ª. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.

OSÓRIO, Samara Maria Borges, JÚNIOR, Lourival Gomes da Silva, NICOLAU, Ana Izabel Oliveira. **Avaliação da efetividade de métodos não farmacológicos no alívio da dor do parto**. DOI: 10.15253/2175- 6783.2014000100022 Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/3113> Acesso em: 20/05/2020.

SANTOS, A. C; MONTEIRO, R. A. L. S. Métodos não farmacológicos utilizados pelo enfermeiro para alívio da dor no trabalho de parto. **Rev. Nanbiquara**; Vol 6,v1.jan/jun. 2017.

SILVA, Eveline Franco da; STRAPASSON, Márcia Rejane; FISCHER, Ana Carla dos Santos. Métodos não farmacológicos de alívio da dor durante trabalho de parto e parto. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [S.l.], v. 1, n. 2, p. 261-271, abr. 2011. ISSN 2179-7692. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/2526> Acesso em: 25/05/2020.

SILVEIRA LC, SEGRE CAM. **Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto**. Einstein 2012; 10(4):409-14.

SOUZA, E.N.S e; AGUIAR, M.G.G; SILVA, B.S.M. Métodos não farmacológicos no alívio da dor: equipe de enfermagem na assistência a parturiente em trabalho de parto e parto. **Enfermagem Revista**, Belo Horizonte, v. 18, n. 2, p. 42-56, mar. 2016. ISSN 2238-7218. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/enfermagemrevista/article/view/11693> Acesso em: 02/09/2020

Recebido em 7 de dezembro de 2020.

Aceito em 16 de abril de 2021.