

# RECOMENDAÇÕES PARA O ALÍVIO DA DOR NO TRABALHO DE PARTO

## RECOMMENDATIONS FOR PAIN RELIEF IN LABOR

Bruna Valmini<sup>1</sup>

**Resumo:** A realização desta investigação justifica-se, assim, pela sua relevância acadêmica, científica e social, tendo por base a apresentação das últimas atualizações sobre a temática em causa. Tendo como objetivo: apresentar as recomendações evidenciadas na literatura para o alívio da dor durante o trabalho de parto. Esta pesquisa, foi realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem exploratória, cujo intuito, se resumiu em investigar, através de artigos já publicados, informações relevantes que respondessem à pergunta norteadora. Assim, as buscas ocorreram mediante um levantamento de dados nas bases científicas: LILACS e SCIELO. Para análise dos resultados, foram selecionados 10 artigos. Tendo em vista tais resultados, mediante análise das evidências científicas, a literatura constatou alguns desfechos importantes referentes aos métodos para o alívio da dor no trabalho de parto. Assim, pode-se considerar que, a acupuntura, a musicoterapia, massagem lombossacral, aromaterapia, banhos quentes, massagens relaxantes e uso da bola suíça destacam-se entre os principais métodos que os profissionais de saúde podem implementar para minimizar a dor e as horas de trabalho. Este estudo constatou em seus resultados que os profissionais obstetras devem promover o uso e a aceitação dos métodos não farmacológicos para reduzir a dor durante o trabalho de parto, reduzir o tempo do trabalho de parto e encorajar as mulheres a participarem no processo fisiológico do parto. Nesse contexto, a hidroterapia, a aromaterapia e a musicoterapia foram as recomendações mais citadas como uma opção terapêutica, que pode diminuir os níveis de adrenalina em todo o corpo, levando ao alívio da dor.

---

<sup>1</sup> Medicina pela Unicesumar de Maringá Paraná



**Palavras-Chaves:** Atenção Integral à Saúde da Mulher; Métodos não farmacológicos; Trabalho de parto; Dor do parto.

**Abstract:** This investigation is therefore justified by its academic, scientific and social relevance, based on the presentation of the latest updates on the subject in question. Aiming: to present the recommendations evidenced in the literature for pain relief during labor. This research was carried out through an integrative literature review, with an exploratory approach, whose institute was summarized in investigating, through already published articles, relevant information that answered the guiding question. Thus, the searches took place through a survey of data in the scientific bases: LILACS and SCIELO. For analysis of the results, 10 articles were selected. In view of these results, through analysis of scientific evidence, the literature found some important outcomes regarding methods for pain relief during labor. Thus, it can be considered that acupuncture, music therapy, lumbosacral massage, aromatherapy, hot baths, relaxing massages and the use of the Swiss ball stand out among the main methods that health professionals can implement to minimize pain and hours of work. This study found in its results that obstetric professionals should promote the use and acceptance of non-pharmacological methods to reduce pain during labor, reduce labor time and encourage women to participate in the physiological process of childbirth. In this context, hydrotherapy, aromatherapy and music therapy were the most cited recommendations as a therapeutic option, which can decrease adrenaline levels throughout the body, leading to pain relief.

**Keywords:** Comprehensive Attention to Women's Health; Non-pharmacological methods; labor; Childbirth pain.



## INTRODUÇÃO

O parto, em muitos casos, é percebido como uma experiência dolorosa que as mulheres sofrem para dar à luz ao bebê. Isso ocorre porque durante a fase de contração do útero, a dor do parto pode ocorrer em estágios diferentes e originar-se de diferentes locais. A dor ocorre no início das contrações, e pode aumentar gradualmente, durando mais tempo. Em casos de contrações mais frequentes, a dor pode se apresentar em tempo estimado de 3 a 5 minutos (ALVES et al., 2019).

Frente ao exposto, o Ministério da Saúde, preconiza recomendações para o alívio da dor, sendo a humanização, como a assistência mais importante e essencial no setor obstétrico, cujo intuito, envolve proporcionar assistência pós-parto adequada e em condições dignas à mulher em trabalho de parto. Com isso em mente, este estudo analisa opções alternativas de tratamento que podem ajudar a minimizar a dor materna durante as contrações do trabalho de parto (DANTAS et al., 2022).

Em grande maioria, as técnicas e recomendações para o alívio da dor que serão descritas nos resultados deste artigo, não são comprovadas cientificamente, mas são seguras, positivas e saudáveis para as mulheres. A escolha da técnica mais adequada deve ser avaliada pelo profissional obstetra, analisada cuidadosamente mediante as particularidades e necessidades de cada mulher (FONTE et al., 2022).

Para entender como ocorre a dor, é importante saber que o trabalho de parto inicia-se no colo uterino, sendo acusado pelo alongamento de receptores de dor. Além do colo do útero, as contrações que correm também podem ser sentidas na região das nádegas, coxas, costas e abdômen. Dada a necessidade clínica de alívio da dor durante o trabalho de parto, ainda existem várias intervenções, a maioria das quais desnecessárias. Assim, os métodos não farmacológicos que serão mencionados neste estudo, são alternativas e opções analésicas que reduzem os riscos de complicações (CAVALCANTI et al., 2019).

Como mencionado, dentre as recomendações para o alívio da dor no trabalho de parto, as alternativas não farmacológicas são recursos menos custo-efetivos e proporcionam uma assistência mais



humanizada no setor obstétrico. Diante desse cenário, sabe-se que métodos de alívio das dores do parto beneficiam não só as mulheres, mas também os recém-nascidos e facilitam a implementação da humanização na prática assistencial materna. No entanto, ainda existem alguns obstáculos que dificultam a sua prática (SIQUEIRA et al., 2022).

A vista disso, a realização desta investigação justifica-se, assim, pela sua relevância acadêmica, científica e social, tendo por base a apresentação das últimas atualizações sobre a temática em causa.

## **OBJETIVO**

Apresentar as recomendações evidenciadas na literatura para o alívio da dor durante o trabalho de parto.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa, foi realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem exploratória, cujo instituto, se resumiu em investigar, através de artigos já publicados, informações relevantes que respondessem à pergunta norteadora. Para nortear esta pesquisa, foi utilizada a metodologia proposta por Mendes; Silveira; Galvão (2008), assim, seguiu-se respectivamente as seguintes etapas: 1) escolha do tema e questão de pesquisa, 2) delimitação dos critérios de inclusão e exclusão, 3) extração e limitação das informações dos estudos selecionados, 4) análise dos estudos incluídos na revisão, 5) análise e interpretação dos resultados e 6) apresentação da revisão ou síntese do conhecimento.

A pergunta norteadora definida foi: Quais os principais métodos para aliviar a dor oriundas das contrações no trabalho de parto?

O objetivo de uma revisão integrativa é coletar e resumir o conhecimento científico que já foi produzido sobre o assunto sob investigação. H. Permitir a recuperação, avaliação e síntese das evidên-



cias disponíveis e contribuir para o desenvolvimento do conhecimento sobre o assunto (MARCONI; LAKATOS, 2010).

Esse tipo de pesquisa facilita a síntese do conhecimento ao reunir ideias sobre o mesmo tema e colocar em prática os resultados obtidos. É uma forma importante de estudar a prática baseada em evidências porque define o problema, utiliza a análise crítica para buscar pesquisas na área e identifica a aplicação dos resultados obtidos. Este é um método de revisão mais amplo, pois pode incluir estudos experimentais e não experimentais e torna os estudos mais completos (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

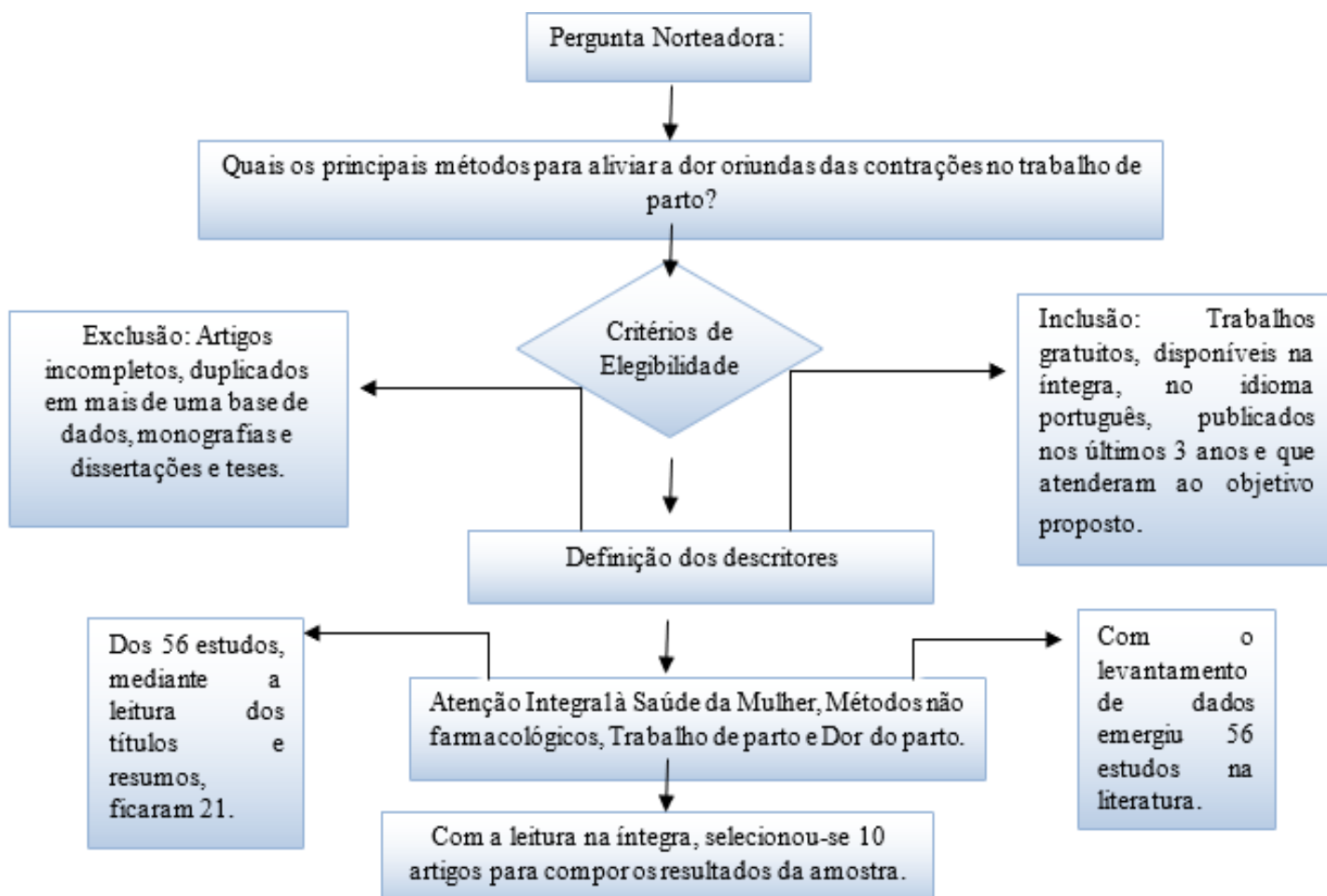
Assim, realizou-se um levantamento de dados nas bases científicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) sob aplicabilidade dos Descritores em Ciências da Saúde (DEcS) e (MeSh), por meio do intermédio do operador booleano AND: Atenção Integral à Saúde da Mulher, Métodos não farmacológicos, Trabalho de parto e Dor do parto.

Para garantir a elegibilidade da amostra selecionada, os artigos seguiram os seguintes critérios de inclusão: Trabalhos gratuitos, disponíveis na íntegra, no idioma português, publicados nos últimos 3 anos e que atenderam ao objetivo proposto. Já os critérios de exclusão foram: Artigos incompletos, duplicados em mais de uma base de dados, monografias e dissertações e teses.

A descrição do levantamento de dados e seleção da amostra está detalhada na figura 1.



Figura 1: Fluxograma de descrição da amostra selecionada.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Mediante análise da amostra selecionada, pode-se constatar os principais estudos que fizeram parte dos resultados. Assim, para melhor entendimento do leitor, foram organizados no quadro 1 nas perspectivas informações: Título do estudo, autor, ano de publicação, objetivos, periódico onde o artigo foi publicado, país de origem e a base de dados em que foi selecionado.



A partir do levantamento de dados, emergiram na literatura, 56 estudos referentes ao tema, destes, foram incluídos apenas 21 que correspondiam aos critérios de inclusão. Assim, com a leitura dos títulos resumos, foram excluídos 4 e com a leitura na íntegra, foram incluídos 10 artigos para compor os resultados.

Além disso, a tabela 1 está caracterizada de forma detalhada as informações sobre os estudos selecionados. Com base em tais informações, é importante destacar quais foram as metodologias dos estudos selecionados, sendo que 100% (n=10) dos estudos ocorrem no Brasil. Desses estudos, 3 (43%) foram estudos quantitativos, 2 (37%) foram pesquisas descritivas, 1 (6,6%), foram estudos quantitativos, 1 (6,6%) foram estudos observacionais e 1 (6,6%) foram pesquisas transversais.

Tabela 1: Descrição dos estudos selecionados para a amostra.

Nº	Título	Autor	Ano	Objetivos	Periódico	País de origem	Especialidade
1	O uso da hidroterapia, deambulação e massagem lombossacral como métodos não farmacológicos utilizados para o alívio da dor, no trabalho de parto e parto.	DANTAS et al.,	2022	Constatar a efetividade dos métodos não farmacológicos na diminuição da dor, do trabalho de parto, através do incentivo dos profissionais da enfermagem obstétrica.	Research, Society and Development	Brasil	Enfermeiros
2	O uso de aromaterapia e acupressão para redução da dor durante o trabalho de parto.	CORRÊA	2022	Identificar o conhecimento atual sobre o uso das PICs aromaterapia e acupressão para a redução da dor durante o trabalho de parto.	Revista Remecs	Brasil	Multiprofissional



3	Técnicas que aliviam a dor durante o trabalho de parto.	MONTEIRO et al.,	2022		Revista Saúde Multidisciplinar	Brasil	Multiprofissional
4	Diagnóstico de enfermagem “dor” no parto: reflexões sobre as boas práticas.	CASTRO et al.,	2022	Analisar o diagnóstico de enfermagem no parto sobre o olhar das boas práticas recomendadas pela OMS.	Revista Remecs	Brasil	Enfermeiros
5	Métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto: oficinas para Enfermagem.	TRIGUEIRO et al.,	2021	Identificar os principais procedimentos realizados para o alívio da dor no trabalho de parto.	Revista Família	Brasil	
6	Os benefícios das práticas integrativas e complementares no trabalho de parto	SILVA et al.,	2020	Analisar os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares no trabalho.	Research, Society and Development	Brasil	Enfermeiros
7	Uso de medidas não farmacológicas para alívio da dor no trabalho de parto normal.	OLIVEIRA et al.,	2020	Avaliar a utilização de medidas não farmacológicas para amenizar a dor no trabalho de parto normal na mulher.	Brazilian journal of health review	Brasil	
8	Contribuições da enfermagem obstétrica para as boas práticas no trabalho de parto e parto vaginal.	ALVES et al.,	2019	Analisar as contribuições da enfermagem obstétrica para as boas práticas no trabalho de parto e parto vaginal.	Enfermagem em Foco	Brasil	Enfermeiros





9	Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto.	SILVA et al.,	2019	Analisar a utilização da aromaterapia no alívio da dor durante o trabalho de parto.	Revista de Enfermagem UFPE		Enfermeiros
10	Terapias complementares no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado.	CAVALCANTI et al.,	2019	Avaliar o efeito do banho quente de chuveiro e exercício perineal com bola suíça isolados e de forma combinada, sobre a percepção da dor, ansiedade e progressão do trabalho de parto.	Revista gaúcha de enfermagem	Brasil	Multiprofissional

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

Tendo em vista tais resultados, mediante análise das evidências científicas, a literatura constatou alguns desfechos importantes referentes aos métodos para o alívio da dor no trabalho de parto. Assim, pode-se considerar que, a acupuntura, a musicoterapia, massagem lombossacral, aromaterapia, banhos quentes, massagens relaxantes e uso da bola suíça destacam-se entre os principais métodos que os profissionais de saúde podem implementar para minimizar a dor e as horas de trabalho.

A literatura ainda evidencia que essas medidas são eficazes e além de proporcionar amplos benefícios maternos, também reduzem a sensação de estresse e ansiedade. Portanto, os resultados sugerem que antes de recorrer à analgesia para aliviar a dor, é importante optar por alternativas não farmacológicas, ou seja, uso de fontes naturais que não sejam medicamentos que possam ser utilizados para aliviar a dor do parto. o sofrimento da mulher abordando seus aspectos mentais (CAVALCANTI et al., 2019).



Os benefícios da utilização destes métodos, engloba o fato de que, a preparação física e mental desperta estímulos que permite uma atitude positiva durante o parto, além disso, aumenta a satisfação da mãe, reduz a necessidade de administração anestésica e facilita a passagem do bebê no parto vaginal (SILVA et al., 2020).

Além da utilização das técnicas recomendadas, o ambiente do parto deve ser o mais confortável possível, e proporcionar uma sensação de privacidade, com silêncio e bem-estar, bem como, com amplo espaço para facilitar a caminhada da mulher, quando necessário. Além disso, durante o pré-natal, é importante que as mulheres sejam instruídas sobre possíveis métodos alternativos de alívio da dor e ponderem os riscos e benefícios de cada método, devendo ser respeitados os desejos (CORRÊA, 2022).

A aromaterapia está entre as principais terapias alternativas que se mostraram eficazes na literatura. Nesse sentido, os pontos e óleos estudados podem reduzir a dor, além da ansiedade, facilitando uma potencial humanização e aprimoramento de métodos focados nas pesquisas apresentadas (DANTAS et al., 2022).

Portanto, além dos métodos mencionados, a seleção do tratamento aplicado deve levar em consideração diversas circunstâncias, levar em consideração a individualidade de cada mulher e selecionar a melhor recomendação de acordo com a necessidade materna (CASTRO et al., 2022).

## CONCLUSÃO

Este estudo constatou em seus resultados que os profissionais obstetras devem promover o uso e a aceitação dos métodos não farmacológicos para reduzir a dor durante o trabalho de parto, reduzir o tempo do trabalho de parto e encorajar as mulheres a participarem no processo fisiológico do parto. Nesse contexto, a hidroterapia, a aromaterapia e a musicoterapia foram as recomendações mais citadas como uma opção terapêutica, que pode diminuir os níveis de adrenalina em todo o corpo, levando ao alívio da dor.



## REFERÊNCIAS

ALVES, Taynara Cassimiro et al. Contribuições da enfermagem obstétrica para as boas práticas no trabalho de parto e parto vaginal. *Enfermagem em Foco*, v. 10, n. 4, 2019.

CORRÊA, Luísa Bottoni. O uso de aromaterapia e acupressão para redução da dor durante o trabalho de parto: uma revisão de escopo. *Revista Remecs*.2022.

CASTRO, Antonia Tainá Bezerra et al. Diagnóstico de enfermagem “dor” no parto: reflexões sobre as boas práticas. *Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, p. 27-27, 2022.

CAVALCANTI, Ana Carolina Varandas et al. Terapias complementares no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. *Revista gaúcha de enfermagem*, v. 40, 2019.

DANTAS, Anne Caroline; BOMFIM, Larissa Raiane Souza; DA PAIXÃO FREITAS, Zaira Moura. O uso da hidroterapia, deambulação e massagem lombossacral como métodos não farmacológicos utilizados para o alívio da dor, no trabalho de parto e parto. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 17, p. e241111738744-e241111738744, 2022.

FONTE, Regiane Maria et al. Uso de métodos alternativos para alívio da dor no parto normal. In: *Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares*. 2022. p. 1-8.

KLEIN, Bruna Euzebio; GOUVEIA, Helga Geremias. Utilização de métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto. *Cogitare Enfermagem*, v. 27, 2022.

MONTEIRO, ANA CECÍLIA FERREIRA et al. Técnicas que aliviam a dor durante o trabalho de parto. *REVISTA SAÚDE MULTIDISCIPLINAR*, v. 12, n. 2, 2022.



MACÊDO, Amanda Rayla dos Santos. Benefícios das práticas integrativas e complementares em saúde no alívio da dor no trabalho de parto. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2022.

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.

SILVA, Adriele Dantas; DA CUNHA, Eryca Alencar; ARAÚJO, Raquel Vilanova. Os benefícios das práticas integrativas e complementares no trabalho de parto. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p. e614974468-e614974468, 2020.

SILVA, Maria Andréia et al. Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto. *Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE*, v. 13, n. 2, 2019.

SIQUEIRA, Fernanda Agner; DA SILVA, Rafaela Sterza; ZANI, Adriana Valongo. Percepção dos profissionais de saúde frente à musicoterapia para criança elegível para cuidados paliativos: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 2, p. 10093-10103, 2022.

SOARES, Maria Victoria et al. Tratamentos não farmacológicos para alívio da dor na assistência ao parto humanizado. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 16, p. e409111638361-e409111638361, 2022.

TRIGUEIRO, Tatiane Herreira et al. Métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto: oficinas para Enfermagem. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, v. 9, n. 2, p. 779-785, 2021.

