

MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA O ALÍVIO DA DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

GABRIELA REOLLON¹
GISLAINE BUCHINGER²
MAYCON HOFFMANN CHEFFER³

Objetivo: Este estudo tem por objetivo descrever a possibilidade da utilização de métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto. Tal estudo se justifica na necessidade de apresentar informações que mostrem as gestantes as possibilidades durante o trabalho de parto. **Métodos:** Trata-se de revisão narrativa da literatura, com manuscritos recrutados do banco de dados da biblioteca virtual em saúde através dos descritores Parturition and Labor Pain and Labor, Obstetric or Humanizing Delivery do período 2016 a 2021. **Resultados:** Foram encontrados 34 artigos, dos quais apenas três foram selecionados em que utilizam-se de frio e calor; bola suíça e aromaterapia. **Conclusão:** A utilização de métodos não farmacológicos, devem ser utilizado pelas equipes multidisciplinares e pelas puérperas para o alívio da dor de parto, redução da ansiedade e estresse, possibilitando dessa maneira o protagonismo da mulher no momento de parir, bem como um parto humanizado.

Palavras chaves: Parturition. Labor Pain. Labor, Obstetric. Humanizing Delivery.

Objective: This study aims to present the possibility of using non-pharmacological methods to relieve pain during labor. This study is justified by the need to present information to show pregnant women the possibilities during labor. **Methods:** This is a narrative literature review, with manuscripts recruited from the virtual health library database using the descriptors Parturition and Labor Pain and Labor, Obstetric or Humanizing Delivery from 2016 to 2021. **Results:** 34 articles were found, of which only three were selected in which they use cold and heat; Swiss ball and aromatherapy. **Conclusion:** The use of non-pharmacological methods should be used by multidisciplinary teams and by postpartum women to relieve labor pain, reduce anxiety and stress, thus enabling the role of women at the time of giving birth, as well as a humanized delivery.

Keywords: Parturition. Labor Pain. Labor, Obstetric. Humanizing Delivery

1. Introdução

O termo humanização vem sendo utilizado há vários anos, especialmente na área da saúde, quando se trata em humanização da assistência prestada (GREEN et al., 1998). A Organização Mundial de Saúde (OMS), desde o início da década de 1980 (OMS, 1985), tem incentivado o uso adequado de tecnologias para o parto e nascimento.

A humanização da assistência ao parto necessita também, que a atuação de todo profissional respeite todos os aspectos da parturiente, sem intervenções desnecessárias, oferecendo assim o necessário, suporte emocional a mulher e a sua família, proporcionando desta maneira a maior formação do vínculo mãe e recém-nascido. Respeitando também toda a autonomia da mulher e todos os seus direitos como cidadã (DIAS; DOMINGUES, 2005).

Para todos os profissionais que oferecem assistência humanizada, a maior dificuldade é amenizar o sofrimento das parturientes e tornar o trabalho de parto em um momento único com vivências daquilo que a mulher tanto planejou e almejou. É necessária, uma nova abordagem que permita sempre a participação ativa da mulher e de seu acompanhante priorizando também, a presença constate do profissional de saúde durante todo o processo de trabalho de parto, focando no suporte físico e emocional e no uso de técnicas não farmacológicas para o cuidado no alívio da dor (ABUSHAIKHA; OWEIS, 2005).

As técnicas não farmacológicas utilizadas para alívio da dor durante o trabalho de parto compreendem o uso da água para relaxamento, mudança de posição e o estímulo a deambulação, o uso de óleos essenciais, massagens, uso do cavaleiro, bola suíça entre tantos outros meios. É fundamental que as mulheres possam fazer uso de métodos não farmacológicos para o alívio da dor, incluindo o apoio da família e dos profissionais da saúde. Os métodos não farmacológicos podem reduzir essa percepção dolorosa durante o trabalho de parto por serem métodos considerados não invasivos como o banho de chuveiro ou de imersão, massagens na lombar, respiração correta, condicionamento verbal e relaxamento muscular (ABUSHAIKHA; OWEIS, 2005). As mulheres vinculam tecnologias não invasivas ao conceito de parto humanizado. As tecnologias alternativas mais conhecidas são deambulação, movimentação, banho, música e bola suíça, a satisfação das mulheres está interligada a uma experiência mais tranquila e natural, enquanto a insatisfação a utilização de procedimentos invasivos, a falta de comunicação ainda persiste (SILVA et al, 2020).

A falta de explicação á respeito do trabalho de parto, a não compreensão ao que a mulher necessita no momento, o medo, solidão, desamparo social e afetivo, são fatores considerados que aumentam a percepção da dor no parto (DAVIM et al., 2009).

O Brasil tem atualmente o título de campeão mundial de cesáreas realizadas por meio de planos de saúde, segundo a Agência Nacional de Saúde Suplementar, em 2008 o percentual de 85% dos partos realizados através de convênios, foram Cesáreas (SANTOS et al., 2008).

Em decorrência disso, o número de cesáreas e do uso abusivo de métodos farmacológicos vem crescendo a cada dia mais sem que seja totalmente necessário (DAVIN et al., 2009). Diante do entendimento da real importância da implantação e do uso desses métodos no cotidiano das salas de parto do Brasil, os enfermeiros obstetras conseguirão sentir-se mais apoiados a estimular as parturientes através de métodos que melhor lhe favoreçam na hora do parto. Por meio deste estudo, cabe a necessidade de intensificar a amplificação e uso das estratégias não farmacológicas para o alívio da dor no parto normal (DIAS et al., 2005).

Este estudo tem por objetivo apresentar a possibilidade da utilização de métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto. Tal estudo se justifica na necessidade de apresentar informações que mostrem as gestantes as possibilidades durante o trabalho de parto.

2. Metodologia

Trata-se de revisão narrativa da literatura, cujo tema central do estudo é apresentar as possibilidades de métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto. Segundo Cordeiro et al., (2007), a revisão de literatura narrativa ou tradicional é mais aberta ao ser comparada com a revisão sistemática, pois não exige um protocolo rígido para sua execução. A busca pelas referências não precisa esgotar as fontes de informações e a seleção dos estudos segue os critérios do pesquisador.

O descritor utilizado para a busca e recrutamento dos artigos, foram extraídos de fontes de ciências da saúde: Parturition and Labor Pain and Labor, Obstetric or Humanizing Delivery (Parto e dor de parto e parto obstétrico ou humanizante). O banco de dados para recrutamento inicial dos artigos contendo a temática foi a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), a qual possui a gestão da informação, conhecimento científico e técnico em saúde na América Latina e Caribe e é coordenada pela Bireme.

A coleção de fontes de informação da BVS utilizada para direcionar os artigos foram o Lilacs (Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde) e Medline (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica).

Os critérios de inclusão estabelecidos pelos pesquisadores foram artigos que estivessem completos e disponíveis com acesso livre em meio eletrônico, nos idiomas inglês e português, no período de 2016 até 2021 e constar no resumo a utilização de métodos não

farmacológicos para o alívio da dor durante o parto. A escolha pelo intervalo temporal buscou compreender um período significativo e atualizado, considerando a quantidade e representatividade das publicações e a busca dos artigos ocorreu no mês de agosto de 2021.

Os critérios de exclusão compreenderam estudos no formato de tese, dissertação, livro ou capítulo de livro, editorial, matéria de jornal, revisão integrativa ou sistemática da literatura, estudo reflexivo e outros estudos que não contemplassem o objetivo proposto na pesquisa.

3. Resultado

O período temporal corresponde a cinco anos de publicação foram totalizados 34 artigos provenientes da busca inicial (Quadro 1), dos quais foram lidos os títulos e resumos, resultando em três estudos elegíveis para a leitura na íntegra e que apresentaram a utilização de métodos não farmacológicos (Quadro 2).

Quadro 1 – Sistematização da busca eletrônica nas bases de dados Lilacs e Medline.

Descritores	Lilacs	Medline
Parturition and Labor Pain and Labor, Obstetric or Humanizing Delivery	14	20
Total	34	

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Com o intuito de sistematizar a avaliação dos artigos selecionados, extraíram-se as informações para um quadro construído pelos autores (Quadro 2) no *software Microsoft Word®*, versão 2016.

Quadro 2 – Apresentação dos artigos contendo uso de métodos não farmacológicos para alívio da dor nas bases de dados Lilacs e Medline.

Autores	Métodos não farmacológicos	Utilização
CAMPOS 2019	Frio e calor	É fácil e tem baixo custo, não requer prática e serve para o alívio da dor, espasmo muscular e reduz a inflamação e o inchaço também ajuda a aliviar os calafrios e tremores. O calor normalmente é aplicado na região das costas, abdômen inferior e virilha. O frio é aplicado na região lombar através de bolsas frias, aplicadas quando uma mulher está com dor nas costas.

DELGADO; MAIA; MELO; LEMOS. 2019	Bola Suíça	O uso da bola em torno de 20-90 minutos reduz a dor da mulher durante o trabalho de parto, sendo a bola um meio fisioterapêutico reutilizável e barato.
SILVA et al., 2020	Aromaterapia	Possui muitas variedades com propriedades específicas e que é um método excelente para diminuição da ansiedade, medo e principalmente alívio da dor, também auxilia na contração e redução do tempo de trabalho de parto.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

4. Discussão

A bola do nascimento mais conhecida como bola suíça foi descoberta em 1989 por fisioterapeutas Americanos e tem sido muito utilizada para o alívio da dor, tensões nervosas e relaxamento pélvico além de favorecer a não utilização de métodos farmacológicos para o alívio da dor (CARRIERE, 1999). Tem como meio de utilização a fácil mudança de posição, estimulando movimentos de vai e vem ajudando na rotação e na descida fetal (FELDMANN, 2015).

A utilização da aromaterapia pode ser realizada não somente pela inalação, mas também de outras formas como: diluição em água para banho de imersão, acupressão, massagem e esalda pés (GAYESKI; BRUGGEMANN, 2010). A aromaterapia é um método de fácil aplicação e baixo custo (CULLUM, et al, 2015). Foi observado em alguns estudos selecionados que a aromaterapia tem uma ampla variedade com propriedades específicas e é um excelente método para o alívio da dor de parto e também diminui a ansiedade e o medo, auxilia na contração e diminui o tempo do trabalho de parto (SILVA, et al, 2021).

O calor ou frio são fontes de aplicações superficiais é fácil, de baixo custo, não requer prática e pode servir como alívio da dor durante o trabalho de parto. O calor é, normalmente, aplicado nas costas, abdome inferior, virilha e/ou períneo da mulher. Possíveis fontes de calor incluem uma garrafa de água morna, meio cheia com arroz e aquecida, compressa quente, cobertor quente ou mantas elétricas. Deve ser feito com muito cuidado para evitar queimaduras.

O frio é um recurso que pode ser utilizado por meio de bolsas frias aplicadas na região lombar quando a mulher está com dor nas costas. Formas de frio incluem uma bolsa ou luva cirúrgica, cheia de gelo, pacote de gel congelado ou uma garrafa cheia de gelo. Além do alívio da dor, o frio tem os efeitos adicionais de aliviar o espasmo muscular e reduzir o inchaço e a inflamação (CAMPOS, 2021).

Temos alguns métodos não farmacológicos utilizados para o alívio da dor na

assistência ao trabalho de parto e que não foram encontrados no banco de dados são eles:

1. Hidroterapia: Trata-se de um banho de imersão ou de aspersão, sendo uma das alternativas para o conforto da parturiente durante o trabalho de parto, trazendo alívio sem interferir no andamento do parto e sem danos ao recém-nascido. O calor e a flutuação auxiliam na liberação da tensão muscular trazendo uma sensação de bem-estar (FELDMANN, 2015).
2. Deambulação e mudanças de posição: A deambulação e as mudanças de posição durante o trabalho de parto são medidas de fácil utilização e que trazem grandes resultados. Mudar de posição a cada 30 minutos, sendo caminhando, ficar de quatro apoios e deitando-se são posições que auxiliam no alívio da dor. As mudanças de posições podem também ajudar na aceleração do trabalho de parto, devido os benefícios da gravidade e das mudanças no formato da pelve. (DAVIM; TORRES; DANTAS, 2009).
3. Yoga: técnicas de relaxamento, respiração e postura da Yoga parecem reduzir a ansiedade materna em relação ao parto. Vários estudos relataram que as mulheres que praticavam yoga durante toda a gravidez tiveram muito menos desconfortos, dor e stress no parto (CAMPOS, 2021).
4. Hipnose: Resulta em estados alterados de consciência que impedem que experiências normalmente percebidas, como a dor, alcancem a mente consciente. Os estados hipnóticos, ou de transe, podem tornar o participante mais receptivo à comunicação verbal e também não verbal, muitas vezes chamada de sugestões. Estima-se que a hipnose tenha sido utilizada por mais de um século na gravidez e no parto (CAMPOS, 2021).
5. Técnicas respiratórias para relaxamento: O treinamento de relaxamento, que pode assumir muitas formas, é associado à redução da dor na fase latente do trabalho de parto, eles complementam e promovem o relaxamento ou proporcionam distração da dor do parto. Essas técnicas também são usadas para melhorar o senso de controle de uma mulher. Respiração rítmica contribui para a capacidade de uma mulher de lidar com a dor do parto do que realmente reduzir essa dor. Incorporar relaxamento com respiração rítmica ajuda a evitar a tensão e seus efeitos de aumento da dor (CAMPOS, 2021).
6. Música e audioanalgesia: É o uso de estimulação auditiva, como música, ruído branco ou sons ambientes, para uma distração agradável ou um guia rítmico, para diminuir a percepção da dor. Não há evidências de alta qualidade de eficácia no tratamento da dor do parto, mas pequenos estudos relatam alguma redução na dor e ansiedade (CAMPOS, 2021).
7. Plano de parto: O plano de parto é recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) e consiste na elaboração de uma carta pela gestante, com a ajuda do médico obstetra onde ela registra as suas preferências em relação a todo o processo do parto, procedimentos médicos de rotina e cuidados do recém-nascido. A equipe multidisciplinar que irão realizar o

parto devem ler e analisar o que pode ser feito nesse plano com a gestante, de forma a garantir que no dia do parto tudo ocorra como planejado.

No plano de parto, a mulher deve mencionar as suas preferências em relação a situações como:

- Local onde deseja que se realize o parto;
- Condições do ambiente em que vai ser realizado o parto.
- Acompanhantes que deseja que estejam presentes;
- Intervenções médicas que deseja ou não fazer;
- Tipo de alimentação ou bebidas que vai ingerir;
- Se deseja a realização de uma ruptura artificial da bolsa amniótica;
- Posição de expulsão do bebê;
- Quando deseja começar a amamentar;
- Quem corta o cordão umbilical;
- Intervenções realizadas no recém-nascido, como aspiração das vias aéreas e do estômago, utilização de colírio de nitrato de prata, injeção de vitamina k ou administração da vacina da hepatite B.

A carta deve ser impressa e levada para a maternidade no momento do parto (PINHEIRO, 2021).

5. Considerações finais

A utilização dos métodos não farmacológicos para o alívio da dor de parto tem se mostrado uma abordagem de assistência muito benéfica para as puérperas, pois, auxilia em uma experiência de parto realmente humanizado, dando à mulher mais autonomia e protagonismo na hora do parto. Os artigos mostraram como o uso desses métodos são benéficos durante o trabalho de parto trazendo a gestante um parto mais tranquilo e humanizado. O Enfermeiro obstetra tem um papel primordial na utilização desses métodos pois é ele quem atua do início ao fim do parto aconselhando, incentivando e tentando confortá-la da melhor maneira possível. A enfermagem enquanto profissão de cuidado integral a todas as fases do trabalho de parto tem a possibilidade de orientar e aplicar todos os métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto.

6. Referências

- ABUSHAIKHA, L.; OWEIS, A. **Labour pain experience and intensity: a Jordanian perspective**. Int J Nurs Pract. Vol 11, n. 1, p. 33-38. Feb, 2005.
- CARRIÈRE B. Bola Suíça. 2ª ed. São Paulo: Manole; 1999.
- CORDEIRO, A. M *et al*. Revisão sistemática: **Uma revisão narrativa**. Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões, Vol 34, n. 6, p. 428-431. nov/dec,2007.
- CULLUM, N. *et al*. **Enfermagem baseada em evidências: uma introdução**, Artmed, 2015.
- DAVIM, R. M. B.; TORRES, G. V.; DANTAS, J. C. **Efetividade de estratégias não farmacológicas no alívio da dor de parturientes no trabalho de parto**. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. Vol 43, n. 2, p. 438-445. Jun, 2009.
- DIAS, M. A. B.; DOMINGUES, R. M. S. M. **Desafios na implantação de uma política de humanização da assistência hospitalar ao parto**. Ciência e saúde coletiva [Internet]. Vol 15, n. 10, p. 699-705. Jul/set, 2005.
- FELDMANN, A. F. **Comunicação, gênero e saúde**. 1ª Ed. São Paulo: Atlas; 2015.
- GAYESKI, M. E.; BRUGGEMANN, O. M. **Métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto: uma revisão sistemática**. Texto Contexto Enferm [Internet]. Vol 19, n. 4, p. 774-82. Out/dez, 2010.
- GREEN, J. M.; COUPLAND, V. A.; KITZINGER, J. V. **Great expectations. A prospective study of women's expectations and experiences of childbirth**. Books for Midwives Press, Inglaterra. 1988.
- OMS (Organização Mundial de Saúde) 1985. **Appropriate technology for birth**. Lancet 24;2(8452):436-7. Disponível: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/appropriate-technology-for-birth-who/>>. Acesso em 08 de novembro de 2021.
- SANTOS, P. A. N.; SILVA, S. R. **O trabalho do PSF no incentivo ao parto normal através do uso de método psicossomático de alívio da dor - relato de caso**. REME rev min enferm [Internet]. Vol 11, n. 1, p. 36-40. Jan/mar, 2007.
- SILVA, M. A *et al*. **Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto**. Rev Enferm UFPE Online. Vol 12, n. 2, p. 455-63. Dez, 2019.
- SILVA, R. M. B *et al*. **Tecnologias não invasivas: conhecimento das mulheres para o protagonismo no trabalho de parto** Nursing (São Paulo) . Vol 23, n. 262, p. 3729-3735. Abr, 2020.
- CAMPOS, A. **Meu parto – conheça os métodos alternativos para alívio da dor do parto**. 2021. Disponível em: <<https://meuparto.com/blog/humanizacao-da-saude/metodos-alternativos-para-alivio-dor-do-parto/>>. Acesso em: 11 novembro de 2021.
- PINHEIRO, M. **Tua Saúde - O que é o Plano de Parto e Como Fazer**. 2021. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/plano-de-parto/>>. Acesso em: 7 dezembro de 2021.