



# Sinais de Trabalho de Parto

## O que eu preciso saber?



# Sumário

1. O que é trabalho de parto?.....	3
2. Quando está chegando a hora?.....	4
3. Principais sinais do trabalho de parto verdadeiro.....	6
4. Dúvidas comuns.....	8
5. Fases do trabalho de parto.....	9
6. Posições para o trabalho de parto.....	11
7. Métodos para aliviar a dor e desconforto durante o trabalho de parto.....	12
8. Direito da gestante.....	13



# Q ue é trabalho de parto?

O trabalho de parto é o processo natural do corpo que se prepara para o nascimento do bebê. É uma série de mudanças no seu corpo que ajudam o bebê a sair do útero e a vir ao mundo. Pense nele como a fase final da gravidez, em que o seu corpo começa a "trabalhar" ativamente para o grande momento do nascimento.

## **A Importância de Saber Reconhecer os Sinais**

Saber identificar os sinais do trabalho de parto é fundamental por várias razões, que trazem mais segurança e tranquilidade para si:

- **Reduz a Ansiedade:** A reta final da gravidez pode trazer nervosismo e medo do desconhecido.
- **Compreender o que está a acontecer com o seu corpo ajuda a diminuir essa ansiedade, pois você consegue identificar o processo como algo natural e reconhecer os meios para passar por este momento.**
- **Evitar Alarmes Falsos:** Saber diferenciar as contrações de treino das contrações reais evitar idas desnecessárias à maternidade e assim, reduzir intervenções desnecessárias e promover um trabalho de parto mais calmo, permitindo também que você e a sua família se desloquem para a maternidade no momento certo, sem pressa nem atrasos.

# Quando está chegando a hora?



Conforme a gestação se aproximar do fim, é comum que a mulher vivencie os chamados "sinais de trabalho de parto falso". Estes não devem ser vistos como um alarme enganoso, mas sim como uma fase de treinamento e preparação do corpo, um sinal positivo de que o momento do parto se aproxima.

Esses sinais preparatórios podem ser divididos em duas categorias principais:



• **Contrações de Braxton Hicks:** Frequentemente chamadas de "contrações de treinamento", elas servem para tonificar a musculatura do útero e promover o fluxo sanguíneo para a placenta. Essas contrações são caracterizadas pela irregularidade, tanto em frequência quanto em intensidade. Geralmente, são sentidas como um aperto geral no abdómen, mas são indolores ou causam apenas um leve desconforto. Uma característica fundamental é que elas não progridem, ou seja, não se tornam mais fortes, mais longas ou mais próximas umas das outras, e tendem a desaparecer com a mudança de posição, hidratação ou repouso.

## Quando está chegando a hora?

**Pródromos:** Esta é uma fase mais **avançada** da preparação, que ocorre geralmente já no término da gestação (a partir das 37 semanas). Ao contrário das Braxton Hicks, os pródromos têm um papel ativo na preparação para o parto, pois as suas contrações, embora ainda irregulares e sem ritmo, começam a **modificar o colo do útero, promovendo o seu amolecimento e afinamento.**



As contrações dos pródromos podem ser **desconfortáveis** e até **dolorosas**, o que muitas vezes gera a dúvida se o trabalho de parto começou. No entanto, elas não apresentam a progressão implacável do trabalho de parto verdadeiro.

# Principais sinais do trabalho de parto verdadeiro



**1. Contrações Regulares e Progressivas:** Este é o sinal mais confiável de que o trabalho de parto começou. Ao contrário das contrações de treino (Braxton Hicks), que são irregulares e param com a mudança de posição, as contrações do trabalho de parto verdadeiro seguem um padrão claro.

**Tornam-se mais fortes:** A intensidade aumenta com o tempo, passando de um desconforto semelhante a cólicas menstruais para uma dor que exige a sua total concentração.

**Tornam-se mais longas:** A duração de cada contração aumenta progressivamente, podendo chegar a 60 segundos ou mais.

**Tornam-se mais frequentes:** O intervalo entre elas diminui de forma constante. Por exemplo, podem começar a cada 20 minutos e passar para cada 10, e depois a cada 5 minutos.

**Não param com o movimento:** Continuam e intensificam-se mesmo que você caminhe, descanse ou mude de posição.

**Localização da dor:** Frequentemente, a dor começa na parte inferior das costas e irradia para a frente do abdómen.



## 2. Rompimento da Bolsa Amniótica

Este é um dos **sinais** mais **evidentes** e acontece quando a **bolsa amniótica** que envolve o bebê se **rompe, liberando o líquido amniótico**.

**Como acontece:** Pode ser um grande **jorro de líquido** ou, mais comumente, um **gotejamento lento e contínuo** que **não consegue controlar**.

**O que fazer:** Mesmo que não tenha contrações, deve **contactar imediatamente o seu médico ou parteira**. É importante observar a cor do líquido. Se for **esverdeado, acastanhado ou tiver um odor forte**, deve **dirigir-se à maternidade** sem demora, pois **pode indicar um problema**.

# Principais sinais de trabalho de parto verdadeira

## 3. Perda do Tampão Mucoso:

Durante a gravidez, o colo do útero é selado por um **tampão de muco** para proteger o bebê. À medida que o **colo do útero começa a amolecer e a dilatar**, este **tampão pode ser expelido**.

**Aparência:** É uma secreção **gelatinosa e espessa**, que pode ser **transparente, esbranquiçada ou acastanhada**. Frequentemente, vem **acompanhada de pequenos filamentos de sangue rosa ou vermelho**.

**O que significa:** É um **sinal** de que o seu **corpo está se preparando**, mas **não significa** que o **parto seja iminente**. Pode ocorrer **horas, dias ou até semanas antes do início do trabalho de parto ativo**.



## 4. Outros Sinais Relevantes:

**Pressão na Pélvis e Dor Lombar:** Muitas mulheres sentem uma **dor persistente na parte inferior das costas e uma pressão crescente na pélvis e no períneo** (a área entre a vagina e o ânus) à medida que o **bebê desce**.

**Mudanças no Colo do Útero:** O **sinal definitivo**, que só pode ser **confirmado por um profissional de saúde**, é a **dilatação** (abertura) e o **esvaecimento** (afinamento) do **colo do útero**, causados pelas **contrações eficazes**

# Dúvidas Comuns



## 1. A bolsa sempre estoura antes das contrações?

**Não**, isso é um mito comum, muitas vezes reforçado por filmes. Na realidade, **não há uma sequência fixa para os sinais do parto**.

Para a maioria das mulheres, a **bolsa só se rompe em algum momento durante o trabalho de parto, quando as contrações já estão a acontecer**. Apenas uma minoria das mulheres experimenta o rompimento da bolsa como o primeiro sinal do trabalho de parto, antes mesmo de sentir contrações regulares.

## 2. É normal perder o tampão mucoso e o bebê ainda não nascer?

**Sim**, é **perfeitamente normal e muito comum**. A **perda do tampão mucoso** é um **sinal** de que o seu **corpo** está a **começando a se preparar para o parto**, mas **não significa que o trabalho de parto seja iminente**. Pense nele como um sinal encorajador de que as coisas estão a caminhar na direção certa, mas não como um alarme para ir para a maternidade.

## 3. Como sei se são contrações de verdade?

**Contrações de Verdade:** São **regulares e progressivas**. Elas ficam **cada vez mais fortes, mais longas e o intervalo entre elas diminui com o tempo**. Elas **não param, mesmo que você mude de posição ou caminhe**.

**Contrações de Treino (Falsas):** São **irregulares e não têm um ritmo**. Elas **não aumentam de intensidade** e costumam parar se você descansar, caminhar ou mudar de posição.



# Fases do trabalho de parto

O trabalho de parto é caracterizado pela ocorrência de **contrações uterinas regulares e frequentes, acompanhadas por modificações no colo do útero** e culminando com a expulsão do feto. Esse processo é dividido em quatro fases clínicas distintas:

## Primeiro período: Dilatação

O primeiro período do trabalho de parto é caracterizado pela dilatação, **descida fetal e progressiva e apagamento do colo do útero, provocados pelas contrações uterinas.**

Divide-se em duas fases:

- **Fase latente:** **contrações regulares**, coordenadas de **intensidade leve a moderada**, e **dilatação cervical inferior a 4-5 cm**. Corresponde a uma **fase inicial de dilatação lenta e pode ter duração de até 20 horas.**

- **Fase ativa:** as **contrações tornam-se mais ritmadas, intensas e frequentes**, com **dilatação progressiva** do colo do útero **até alcançar 10 cm**. A **bolsa amniótica pode se romper espontaneamente nesse período.**



## Segundo período: Expulsivo

**Inicia-se com a dilatação completa do colo do útero e termina com o nascimento do recém-nascido.**

A **fase inicial**, tem início após a dilatação total e com ausência de puxos voluntários, e o feto realiza a descida e rotação com a força das contrações uterinas. A fase ativa, a gestante participa ativamente com puxos voluntários associada às contrações uterinas.

# Fases do trabalho de parto

## **Terceiro período: Dequitação**

O terceiro estágio do trabalho de parto tem **início com o nascimento do bebê e se encerra com a saída da placenta**. Têm em média uma **duração de 10 a 20 minutos, podendo se estender até 30 minutos**.

No ponto em que se inicia o descolamento da placenta, forma-se um hematoma retroplacentário, que facilita sua expulsão.

Nessa fase deve-se avaliar os sinais clínicos de desprendimento placentário, observando sinais de hemorragias.



## **Quarto período: período de Greenberg**

**Inicia-se após a expulsão da placenta e dura até 1 hora após o parto.** O útero se **contraí e forma coágulos internos para ajudar no controle do sangramento** (mecanismos de hemostasia uteroplacentária) como o **Globo de Segurança de Pinard**. **Esse momento é crítico, pois representa o maior risco de hemorragia pós-parto**, exigindo que a mulher permaneça sob observação cuidadosa.

# Posições para o Trabalho de Parto

É importante que a gestante entenda que a livre-movimentação trás muitos benefícios e a ajudará a ter uma melhor experiência do parto e também diminuirá o tempo de trabalho de parto. Com isso, existem algumas posições que possibilitam essas melhorias, como:

**Cócoras - agachada - ajuda a abrir mais os ossos do quadril o que facilita a saída do bebê**  
**De pé ou caminhando - ajuda a aliviar as dores das contrações e a força da gravidade ajuda na descida do bebê;**



**Sentada - nessa, o uso de bolas de pilates e banquinhos de parto são bem-vindos. Essa posição ajuda o bebê a fazer o encaixe;**

**De quatro - muitas mulheres adotam essa posição porque ajuda a aliviar as dores nas costas**

A gestante pode assumir qualquer posição que seja confortável e a ajude a facilitar o seu parto.



# Métodos para aliviar a dor e desconforto durante o trabalho de parto

- Banho morno – Relaxa, acalma e alivia as contrações.

- Massagem – Nas costas, ombros ou lombar, traz conforto e bem-estar.



- Bola de parto – Sentar ou se movimentar nela ajuda na descida do bebê e reduz a dor.

- Respiração guiada – Controlar a respiração ajuda a acalmar e aliviar as contrações.

- Movimentar-se e mudar de posição – Caminhar, agachar ou balançar o quadril favorece o alívio da dor e a evolução do parto.



- Aromaterapia e música – Promovem relaxamento e bem-estar.

- Apoio emocional – Ter alguém de confiança ao lado faz toda a diferença.

# *Direito da gestante*

1. Direito a um acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto  
Garantido pela Lei Federal nº 11.108/2005.



A gestante tem o direito de escolher quem vai acompanhá-la nesse momento — pode ser o parceiro, mãe, amiga, doula, etc.

# *Direito da gestante*

2. Direito a um atendimento humanizado e respeitoso  
Garantido pela: Lei do Acompanhante (Lei nº 11.108/2005) – garante que a gestante tenha o direito de escolher um acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato; Política Nacional de Humanização do SUS (HumanizaSUS) – orienta os serviços de saúde a oferecerem um cuidado acolhedor, com escuta e respeito às escolhas da mulher; Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal (Ministério da Saúde, 2017) – recomendam práticas baseadas em evidências e reforçam o protagonismo da gestante no processo do parto.



A gestante deve ser ouvida, acolhida e informada sobre cada procedimento.

Tem direito a participar das decisões sobre seu corpo e seu parto, com dignidade, privacidade e sem violência obstétrica.

# Autores

- **Diego Pereira Rodrigues**
- **Valdecyr Herdy Alves**
- **Audrey Vidal Pereira**
- **Bianca Dargam Gomes Vieira**
- **Diva Cristina Morett Romano Leao**
- **Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista**
- **Mariana Machado Pimentel**
- **Ashley Lohaine Silva da Se**
- **Julia de Miranda Bezerra**
- **Julie de Jesus Azevedo Monteiro**
- **Maria Eduarda Teodoro Araujo**
- **Mariana Ferreira da Silva**



# Referências

Fiocruz. Principais Questões sobre Posições para o Parto, 2019. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-sobre-posicoes-para-o-parto/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

HATANAKA, Alan. Início do trabalho de parto. [S. l.], 2023. Disponível em: <https://www.alanhatanaka.com.br/inicio-do-trabalho-de-parto/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

MOLDENHAUER, Julie S. Trabalho de parto. In: MANUAL MSD: Versão Saúde para a Família. [S. l.], mar. 2024. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/trabalho-de-parto-e-parto/trabalho-de-parto>. Acesso em: 14 jun. 2025.

PARTO: como se preparar e identificar os sinais de nascimento do bebê. Vida Saudável Einstein, [s. l.], 21 out. 2022. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/parto-como-se-preparar-e-identificar-os-sinais-de-nascimento-do-bebe/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

SINAIS de trabalho de parto. Pampers, [s. l.], 2018. Disponível em: <https://www.pampers.com.br/gravidez/dar-a-luz/sinais-de-trabalho-de-parto>. Acesso em: 14 jun. 2025.

ZAFANELLA, Marcela. As fases do trabalho de parto: saiba o que esperar. SanarMed, [s. l.], 22 maio 2024. Disponível em: <https://sanarmed.com/fases-do-trabalho-de-parto-colunistas/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

SERRA, Fabiano Elisei. ExaMina – Fases Clínicas do Parto. Blog da Mulher. Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo – SOGESP, 28 abr. 2021. Disponível em: <https://www.sogesp.com.br/saude-mulher/blog-da-mulher/examina-fases-clinicas-do-parto/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

HUTCHISON, J.; MAHDY, H.; JENKINS, S. M.; HUTCHISON, J. Normal Labor: Physiology, Evaluation, and Management. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2025. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544290/>. Acesso em: 14 jun. 2025.



gostou?

