



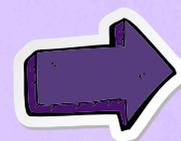
# O alívio da dor no parto:

O que podemos  
fazer?



A dor do parto é real, mas é possível enfrentá-la com **estratégias naturais** e baseadas no **acolhimento da mulher**.

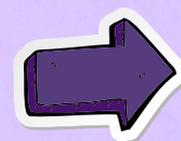
Venha conferir algumas práticas que valorizam o **protagonismo feminino** e reduzem a necessidade de intervenções.



# Movimentar-se é poder!

**Caminhar**  
**Agachar**  
**Usar bola de parto**  
**Assumir posições verticais**

**São práticas que facilitam a descida do bebê e aliviam a dor lombar.**

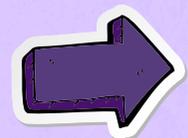


# Calor e água ajudam (e muito!)

**Banhos mornos (chuveiro ou  
banheira)**

**Compressas quentes na  
lombar ou abdômen**

**Relaxam, aliviam a tensão e aumentam  
o conforto.**

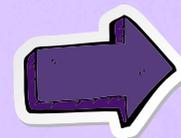


# Toque que cuida

## Massagens

**Pressão na região inferior das costas  
Envolver a barriga, quadris ou costas  
com um tecido e balançá-lo  
suavemente**

**Reduzem a dor e conectam a mulher ao  
seu corpo.**



# Estímulos sensoriais

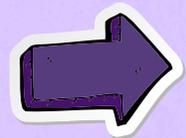
**Música**

**Aromaterapia (lavanda, hortelã)**

**Luz suave**

**Respirar fundo e soltar o ar lentamente**

**Criam um ambiente acolhedor e promovem relaxamento.**



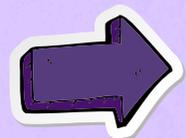
# Apoio emocional muda tudo

**Presença de acompanhante de escolha**

**Doula**

**Equipe empática e respeitosa**

**Diminuem o medo, aumentam o bem-estar.**



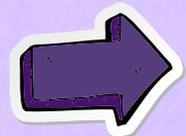
# Benefícios gerais

**Menor percepção da dor**

**Menos uso de medicamentos**

**Menor taxa de cesariana**

**Parto mais positivo e respeitoso**

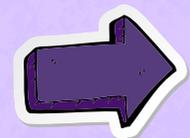


# Referências

COELHO, K. C. .; MARQUES DA SILVA ROCHA, I. .; SILVA LIMA, A. L. da . Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante trabalho de parto. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, [S. l.], v. 8, n. 22, p. 14–21, 2018. DOI: 10.24276/rrecien2358-3088.2018.8.22.14-21. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/149>. Acesso em: 30 jun. 2025.

MEDEIROS, Juliana; HAMAD, Graziela Brito Neves Zboralski; COSTA, Raphael Raniere de Oliveira; CHAVES, Ana Elisa Pereira; MEDEIROS, Soraya Maria de. MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS NO ALÍVIO DA DOR NO PARTO: PERCEPÇÃO DE PUÉRPERAS. **Espaço para a Saúde**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 37–44, 2015. DOI: 10.22421/15177130-2015v16n2p37. Disponível em: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosauade/article/view/404>. Acesso em: 30 jun. 2025.

RODRIGUES FERREIRA, M. D.; DOS SANTOS SILVA, D. D. MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS UTILIZADOS COMO ALÍVIO DA DOR NO PARTO HUMANIZADO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 2, n. 3, p. 347-358, 30 jun. 2020.



# Obrigada!

