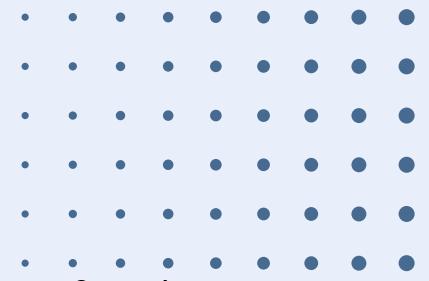




PRÁTICAS NÃO FARMACOLÓGICAS PARA O ALIVIO DA DOR NO PARTO



APRESENTAÇÃO

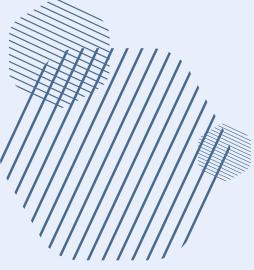


O parto é um processo fisiológico, natural e profundamente transformador. Para que esse momento seja vivido de forma segura e positiva, é fundamental que a mulher receba acolhimento, informação e apoio.

As práticas não farmacológicas de alívio da dor representam uma estratégia segura, acessível e eficaz para promover conforto e bem-estar durante o trabalho de parto, respeitando o protagonismo da gestante e fortalecendo a humanização da assistência.

Esta cartilha tem como objetivo orientar profissionais de saúde sobre o uso dessas práticas, em consonância com as Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal (Ministério da Saúde, 2017) e com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018).





O MANEJO DA DOR COMO PARTE DO CUIDADO INTEGRAL



A dor do parto é um fenômeno fisiológico, influenciado por aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais. Mais do que um sintoma a ser eliminado, ela é uma experiência que pode ser resignificada a partir do acolhimento, da escuta e da oferta de estratégias de conforto.

As práticas não farmacológicas têm papel fundamental nesse processo, pois permitem que a mulher se sinta ativa, confiante e segura. Estudos mostram que essas medidas podem reduzir a duração do trabalho de parto, diminuir a necessidade de analgesia farmacológica e aumentar a satisfação materna.

O cuidado oferecido deve ser contínuo e individualizado, reconhecendo a singularidade de cada parto. Cabe à equipe de saúde apoiar as preferências da gestante e garantir que o ambiente seja acolhedor, com privacidade, temperatura agradável e liberdade de movimento.



O PAPEL DOS PROFISSIONAIS E O APOIO CONTÍNUO

O suporte contínuo durante o trabalho de parto é uma das intervenções mais eficazes e simples.

A presença de um acompanhante de escolha da mulher, de uma doula ou de um profissional treinado reduz a ansiedade, o estresse e o tempo de parto, além de aumentar as taxas de parto vaginal espontâneo.

O profissional deve estimular a presença desse apoio, orientar sobre como oferecer conforto (toque, encorajamento, massagem, auxílio em posições) e, principalmente, respeitar as decisões e o ritmo da mulher.

MOVIMENTO E LIBERDADE DE POSIÇÃO

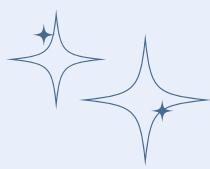
Permitir que a parturiente se movimente livremente e adote as posições que desejar é uma conduta baseada em evidências.

Posições verticais, como caminhar, sentar na bola, ficar de cócoras ou ajoelhar-se apoiada, favorecem a descida fetal, melhoram a oxigenação e reduzem a sensação de dor.

Evitar o decúbito dorsal prolongado é uma medida simples que contribui para o conforto e o bem-estar materno.

O papel da equipe é oferecer segurança, incentivo e suporte para que a mulher explore as posições que lhe trazem mais alívio.





RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO

Técnicas de respiração lenta, ritmada e consciente ajudam a reduzir a tensão muscular e a ansiedade.

Podem ser combinadas com música suave, visualização positiva ou alongamentos leves.

Essas práticas estimulam o equilíbrio entre corpo e mente, diminuindo a liberação de hormônios relacionados ao estresse e aumentando a liberação de endorfinas.

É importante que os profissionais incentivem as gestantes a conhecer e praticar essas técnicas ainda durante o pré-natal.



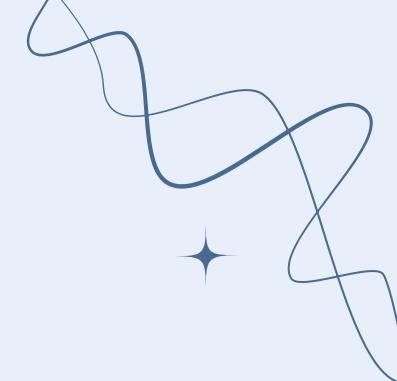
IMERSÃO EM ÁGUA



A imersão em água morna, seja em banheira ou durante o banho de chuveiro, é uma das práticas mais reconhecidas para o alívio da dor.

Utilizada especialmente na fase ativa do trabalho de parto, reduz a necessidade de analgesia e promove relaxamento profundo.

Deve ser realizada sob supervisão da equipe, garantindo condições seguras de higiene e conforto térmico.



CONDIÇÕES PARA IMPLEMENTAÇÃO

A adoção dessas práticas requer organização dos serviços de saúde e o comprometimento das equipes multiprofissionais. É importante garantir infraestrutura adequada (bola de parto, banqueta, chuveiro, compressas) e capacitar os profissionais quanto ao uso correto e seguro de cada método.

O registro das práticas utilizadas e a resposta da parturiente no prontuário contribuem para o aprimoramento da assistência.

Além disso, a equipe deve estimular o protagonismo da mulher, explicando cada procedimento e respeitando suas escolhas e limites.



INTEGRAÇÃO COM MÉTODOS FARMACOLÓGICOS



As práticas não farmacológicas podem ser associadas a métodos farmacológicos de analgesia, conforme as necessidades e o desejo da mulher.

Cabe à equipe avaliar continuamente o bem-estar materno e fetal, garantir segurança e orientar sobre todas as opções disponíveis.

O importante é que a gestante participe das decisões sobre seu cuidado, com base em informações claras e apoio profissional.

ASPECTOS ÉTICOS E HUMANIZAÇÃO DO CUIDADO

O manejo da dor no parto é um direito da mulher e um dever dos profissionais de saúde.

A humanização da assistência envolve respeito, empatia e autonomia.

O cuidado centrado na mulher reconhece que o parto é mais do que um evento biológico — é uma vivência que exige presença, escuta e sensibilidade.



MASSAGEM, TOQUE E CALOR LOCAL

A massagem é um recurso simples e eficaz para aliviar a dor lombar e a tensão muscular.

A pressão contínua na região sacral durante as contrações costuma trazer conforto e sensação de segurança.

O uso de compressas mornas nas costas, no abdome ou na região perineal também contribui para o relaxamento e melhora a circulação local.

O toque deve ser sempre respeitoso, consentido e ajustado às preferências da mulher.



BOLA SUÍÇA

A bola suíça é um recurso amplamente recomendado no alívio da dor e no estímulo à mobilidade.

Seu uso facilita a movimentação pélvica, auxilia na dilatação e favorece o posicionamento fetal adequado.

A parturiente pode sentar-se sobre a bola realizando movimentos circulares ou de balanço suave, sempre com apoio e supervisão do profissional de saúde.

Além do conforto físico, o movimento estimula a sensação de controle e confiança.





AROMATERAPIA

A aromaterapia utiliza óleos essenciais naturais para promover bem-estar físico e emocional. Durante o trabalho de parto, aromas como lavanda, camomila e ylang-ylang podem ajudar a reduzir a ansiedade, relaxar os músculos e proporcionar uma sensação de tranquilidade.

O uso deve ser feito com cautela, preferencialmente por difusão ambiental ou algodão aromatizado, evitando contato direto com a pele da gestante.

É importante garantir ventilação adequada no ambiente e respeitar a preferência da mulher, o aroma deve ser agradável e não causar incômodo.

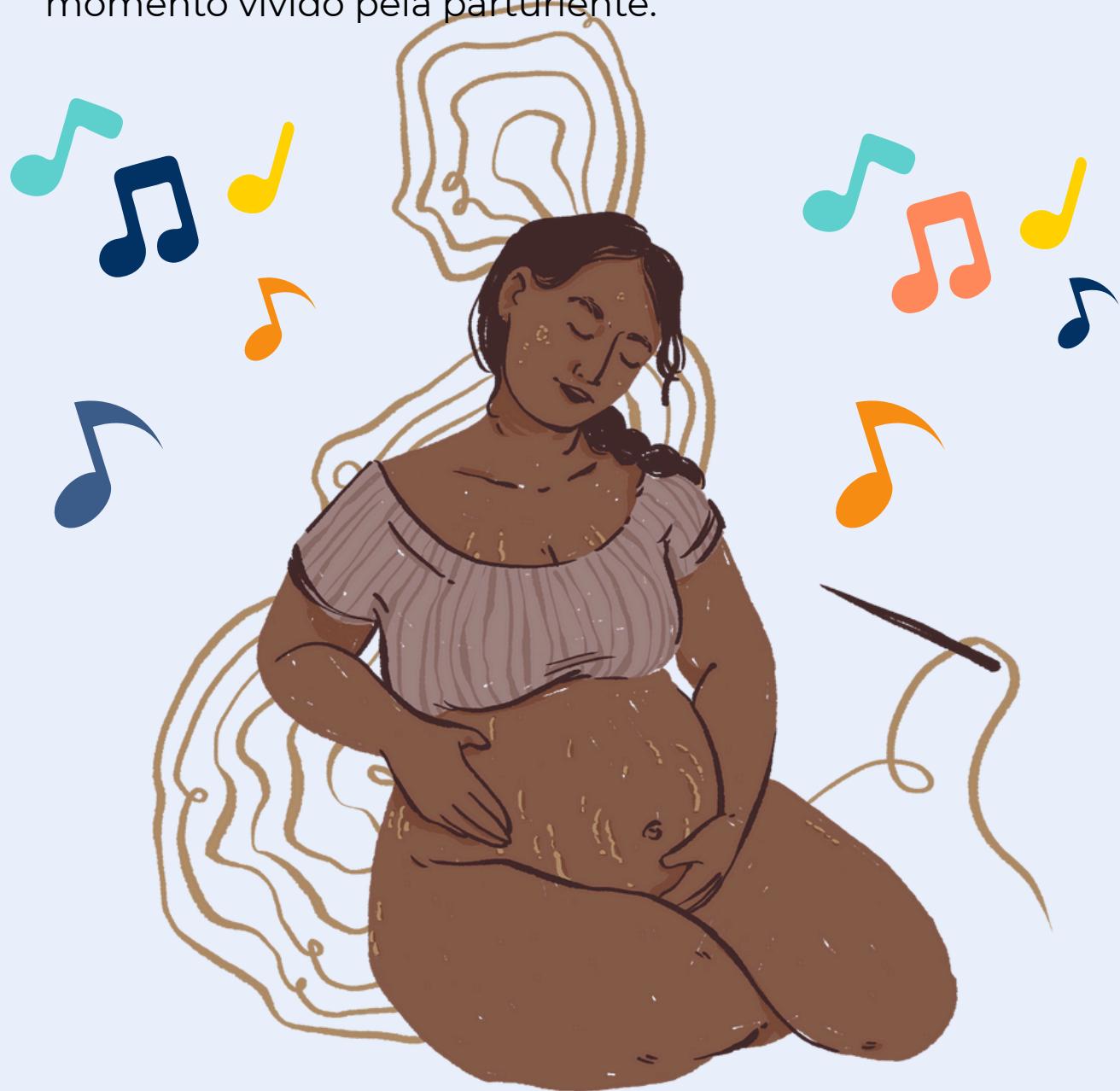


MUSICOTERAPIA

A musicoterapia é uma prática que utiliza a música como ferramenta terapêutica, auxiliando na regulação emocional, na redução da dor e na sensação de bem-estar.

Durante o trabalho de parto, a escuta de músicas escolhidas pela própria mulher favorece o relaxamento, melhora o controle respiratório e torna o ambiente mais acolhedor.

O profissional pode sugerir o uso de sons calmos ou instrumentais, sempre respeitando o gosto pessoal e o momento vivido pela parturiente.





As práticas não farmacológicas são ferramentas potentes que unem ciência, sensibilidade e respeito.

Ao aplicá-las, o profissional não apenas reduz a dor, mas também fortalece o vínculo, a confiança e o protagonismo da mulher no parto.

Cuidar com acolhimento é, acima de tudo, um ato de compromisso com a vida e com a dignidade no nascer.

AUTORES

Jeremias Kalupeteca Joaquim Dambi

Valdecyr Herdy Alves

Bianca Dargam Gomes Vieira

Stephanie V. Penafort Martins Cavalcante

Diego Pereira Rodrigues

Maria Eduarda Teodoro Araujo



REFERÊNCIAS



BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization, 2018.

BOHREN, Meghan A. et al. Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017.



CLUETT, Elizabeth R. et al. Immersion in water during labour and birth. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2018.