**CROMOTERAPIA E AROMATERAPIA: MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS DE ALÍVIO DA DOR NO TRABALHO DE PARTO**

Thallita Pereira de Pina – Universidade Evangélica de Goiás, pinathallita2@gmail.com, CPF (702.496.801-6);

Isabela Valadão Amorim – Universidade Evangélica de Goiás, isabelavaladao14@gmail.com, CPF (083.597.291-04);

Jose Henrique Camargo Pinto – Universidade Evangélica de Goiás, josehenrique2003camargo@gmail.com, CPF (706.613.711-66);

Larissa Vargas Ferreira Viturino – Universidade Evangélica de Goiás, larissa.vargasf03@gmail.com, CPF (055.996.421-86);

Marcos Gabriell Silva Braz – Universidade Evangélica de Goiás, marcosgsbraz@Gmail.com, CPF (032.026.291-07);

Claudinei Sousa Lima – Universidade Evangélica de Goiás, claudineimorfo@gmail.com, CPF (244.970.453-15).

**INTRODUÇÃO**: Embora a medicina ofereça opções farmacológicas para o alívio da dor durante o trabalho de parto, muitas gestantes procuram métodos alternativos para manejar o desconforto de forma mais natural. Estratégias alternativas incluem musicoterapia, hidroterapia, massagem, acupuntura, aromaterapia e cromoterapia. **OBJETIVO**: Analisar o efeito da cromoterapia e aromaterapia como terapias complementares na redução da dor em parturientes. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, cujos descritores empregados foram obtidos através dos Descritores em Ciência e Saúde (DECS), sendo eles “Trabalho de Parto”, “Manejo da Dor” e “Terapia Complementar”, nos bancos de dados: PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Excluiu-se artigos anteriores a 2020 e não pertinentes ao tema, selecionando uma amostra final de três artigos. **RESULTADOS**: A integração de cromoterapia e aromaterapia oferece uma abordagem holística para o bem-estar da parturiente, criando um ambiente de tranquilidade e conforto, o que resulta em uma experiência de parto menos dolorosa e estressante. A cromoterapia utiliza tons suaves de azul e verde para promover um ambiente de calma e relaxamento, sendo que essas cores atuam na redução da ansiedade e do estresse, além de reduzir a pressão arterial e a frequência cardíaca. Ademais, a aromaterapia faz uso de óleos essenciais extraídos de plantas, como lavanda ou camomila, para reduzir a ansiedade e a percepção da dor. Em particular, o óleo essencial de lavanda apresenta propriedades analgésicas naturais, aliviando a dor muscular e as contrações uterinas. **CONCLUSÃO**: Portanto, esses métodos podem ser eficazes e não invasivos para o alívio da dor no parto, além de que essas técnicas podem ser integradas, potencializando os benefícios terapêuticos ao promover um alívio mais completo da dor e um parto mais natural. No entanto, é importante reconhecer suas limitações individuais e a necessidade de mais pesquisas para validar seus benefícios específicos no contexto do trabalho de parto.

**Palavras-chave**: Aromaterapia; Cromoterapia; Dor do parto.

**REFERÊNCIAS:**

KARASEK, Gisele; MATA, Júnia Aparecida Laia da; VACCARI, Alessandra. O uso de óleos essenciais e aromaterapia no trabalho de parto. **Revista Cuidarte**, v. 13, n. 2, p. 2318, 2022;

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

SILVA, Clarissa Bernardes de Oliveira et al. Nonpharmacological Methods to Reduce Pain During Active Labor in A Real-life Setting. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 45, n. 1. P. 03-10, 2023.

