**MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR NO TRABALHO DE PARTO**

1Angelina Dantas Martins; 2Alessandra Victoria Gomes da Silva; 3Deyziane Eusébio Ferreira de Albuquerque; 4Isis Leticia Sales Fernandes; 5Darley Rodrigues da Silva.

1,2,3,4 Acadêmicos de Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU, Recife, Pernambuco, Brasil. 5Enfermeiro Obstetra, Universidade Federal de Pernambuco – UPE, Recife, Pernambuco, Brasil.

**E-mail do Autor Principal:** angel.mba27@gmail.com

**Eixo Temático: Obstetrícia em Saúde**

**Introdução:** O trabalho de parto (TP) é considerado um mecanismo fisiológico e é caracterizado por alterações físicas e hormonais que provocam contrações uterinas, promovem a dilatação cervical e contratilidade uterina, resultando na apresentação fetal no canal de parto. Associadas a este processo estão às dores no trabalho de parto carregadas por sentimentos como medo, ansiedade e tensão, fatores físicos, psíquicos, socioeconômicos e culturais que consequentemente potencializam a dor, onde esta pode ser minimizada, com o uso de métodos não farmacológico, para que a parturiente possa ter uma experiência singular e positiva. **Objetivo**: Descrever e analisar os métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto. **Metodologia:** Foi realizada uma Revisão Integrativa de Literatura, utilizando um conjunto ordenado de critérios para elegibilidade. A busca dos artigos foi realizada através de pesquisas na base de dados SCIELO e Biblioteca Virtual em Saúde - BVS a partir dos descritores: "Alivio”, “Dor do parto” e “Trabalho de parto”. A seleção dos artigos seguiu os critérios de inclusão: Artigos disponibilizados na íntegra, publicados no período de 2019 a 2022, no idioma de português, após a seleção dos artigos criteriosamente, cinco estudos foram analisados. **Resultados e Discussão:** Os métodos não farmacológicos (MNF) utilizados no TP são considerados não invasivos e uma estratégia para um melhor manejo do alivio da dor. Podem ser aplicados de forma isolada ou combinada reduzindo a necessidade de utilização de métodos farmacológicos. As orientações sobre esses métodos devem ser iniciadas durante o pré-natal para que a gestante se familiarize e evitar que ela chegue amedrontada no Centro Obstétrico. Dentre esses métodos incluem-se: apoio de uma doula, deambulação, técnicas de respiração, hidroterapia, massagens, aromaterapia, bola suíça, danças com movimentos leves, acupuntura, entre outros. A presença da Doula garantirá apoio físico e emocional, além de informações para a mulher antes, durante e no pós-parto, garantindo uma relação de confiança com a parturiente e a família no processo de nascimento. A deambulação promove a distração à mulher com relação ao desconforto do parto restrito ao leito, controle do corpo e interação com o acompanhante que poderá ocasionar um maior conforto e tranquilidade na parturiente. A técnica de respiração ajudará a manter o nível necessário de oxigênio para o binômio e evita a exaustão da parturiente antes do nascimento. A hidroterapia consiste na imersão da parturiente em uma banheira ou no chuveiro com água morna. O efeito do calor durante o banho promove o relaxamento, conforme e diminuição da dor. A utilização da bola suíça e a dança promove a mobilidade pélvica, reduzindo a duração do trabalho de parto e o desconforto pélvico. **Considerações Finais:** Por fim, foi observado que os métodos não farmacológicos trazem muitos benefícios à parturiente, dentre eles o relaxamento, alívio de dores, menos administrações de fármacos. Além disso, é necessário que às instituições que promovem a assistência ao parto, adequem o ambiente para a utilização de alternativas não farmacológicas, visto que a falta de estrutura, organização e planejamento, irá resultar em um déficit na assistência ao parto de forma humanizada.

**Palavras-chave:** Alívio; Dor do parto; Trabalho de parto.

**Referências**

SOUZA, B. DE et al. Uso de métodos não farmacológicos de alívio da dor no parto normal. **J. nurs. health**, p. 2111219428–2111219428, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1342755>. Acesso em 20 de maio. 2023.

KLEIN, B. E.; GOUVEIA, H. G. Utilização de métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto. **Cogitare Enfermagem**. v. 27, p. e80300–e80300, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-1404356>. Acesso em 20 de mai. 2023

HENRIQUE, A. J. et al. Hidroterapia e bola suíça no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 29, n. 6, p. 686–692, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/b46jDVjWvTmQGydr7n9MtVc/?lang=pt>. Acesso em 21 de mai. 2023

MASCARENHAS, V. H. A. et al. Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 3, p. 350–357, 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/ape/a/QPfVQVTpmczQgjL783B9bVc/?lang=pt#](https://www.scielo.br/j/ape/a/QPfVQVTpmczQgjL783B9bVc/?lang=pt). Acesso em 21 de mai. 2023