**MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR DURANTE O PARTO NORMAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Thaynara Stefaninne Lima de Assis Henrique1, Micaela Teodoro Oliveira2, Lara Cândida de Sousa Machado3

1Graduanda em Medicina, Universidad Privada Del Este (UPE CDE) – stefaninnethaynara@gmail.com

2Graduanda em Medicina, Universidade de Rio Verde (UniRV)

3Orientadora, Profa. Mestra da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde (UniRV) laramachado.enf@gmail.com

**Introdução:** O parto é entendido como um evento importante e profundamente marcante na vida da parturiente. Levando em conta os fatores fisiológicos que contornam a progressão do trabalho de parto e a influência do meio cultural, esta experiência é cercada de dor e ansiedade. Tendo em vista a importância de um atendimento acolhedor, com respeito à dignidade e às diferenças individuais, faz-se relevante uma reflexão sobre os cuidados prestados às mulheres no momento de parturição (Feitosa, et al, 2019). Os métodos não farmacológicos de alívio da dor fundamentam-se em conhecimentos estruturados, que não necessitam de equipamentos sofisticados para serem utilizados, sendo baseados nos saberes estruturados dos profissionais de saúde, utilizados tanto para amenizar a dor, quanto para humanizar o parto (Santos, et al, 2020). Além de favorecer as parturientes a experienciarem o trabalho de parto menos estressante e traumático, diante das intervenções invasivas que geram um maior desconforto ou crescimento da dor. **Objetivo:** o objetivo deste estudo é analisar quais métodos não farmacológicos que auxiliam para um trabalho de parto menos traumático e invasivo. **Revisão:** O trabalho de parto é um processo fisiológico que ocasiona contrações uterinas e dilatação, além de somar com a pressão que o feto exerce sobre as estruturas pélvicas aumentando a intensidade da dor. Mas a dor não está somente associada a esse processo fisiológico, pois, outros fatores contribuem como o medo e o estresse. Sendo os métodos não farmacológicos uma alternativa que proporcionam o alívio da dor no trabalho de parto (Aragão, et al, 2017). A dor do parto é um dos principais motivos pelo qual as mulheres preferem não ter o parto natural, os métodos não farmacológicos têm o intuito de realçar o parto natural como um evento de máxima feminilidade, no qual a mulher e o feto devem ser colocados como protagonistas, além de diminuir o uso exagerado dos fármacos (Santos, et al, 2020). Estes métodos além de estarem profundamente comprometidos com as políticas de humanização do decurso do nascimento, proporcionam às mulheres a diminuição do medo, autoconfiança e satisfação (Dias, et al, 2018). Os métodos mais utilizados que auxiliam durante o trabalho de parto, são: Hidroterapia, deambulação, bola suíça, exercícios de respiração, estimulação elétrica transcutânea, crioterapia, massagem e técnicas de relaxamento. Além desses utiliza-se também a musicoterapia e aromaterapia para a redução da ansiedade e da dor (Aragão, et al,2017). **Conclusão:** Compreende-se, portanto, que os métodos não farmacológicos proporcionam às parturientes um parto menos invasivo, estressante e traumático, buscando a humanização do atendimento, trazendo a possibilidade de realizar o parto com o mínimo de intervenções possíveis e com foco no desejo e bem-estar da mãe nesse momento único que é a chegada do seu filho.

**Palavras-chave:** Métodos não Farmacológicos; Trabalho de Parto; Alívio da Dor