**VIVÊNCIA EM OFICINA SOBRE MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR NO TRABALHO DE PARTO**

DE LIMA, Mayara Amorim (AUTOR-RELATOR)1

REBELO, Rita de Cássia Maia (AUTOR)2

MONTEIRO, Illana Bruna dos Anjos Faria (AUTOR)3

PIMENTEL, Hallessa de Fátima da Silva (AUTOR, ORIENTADOR)4

**INTRODUÇÃO:** Os métodos não farmacológicos (MNF) para alívio da dor durante o parto, são estratégias utilizadas para um melhor manejo da dor, a fim de diminuir o uso de intervenções desnecessárias, e assegurar o respeito e a dignidade à mãe e ao bebê1. **OBJETIVO:** Relatar uma experiência realizada com discentes do 6º período de enfermagem, em uma universidade privada da cidade de Belém-PA, acerca dos MNF para o alívio da dor durante o parto. **METODOLOGIA:** Para uma experiência imersiva, foram utilizadas a técnica da musicoterapia, com sons relaxantes que remetiam à natureza; a aromaterapia, por meio de um difusor de ar com aromas; e a cromoterapia com a utilização de papel celofane sobre as lâmpadas. A atividade iniciou com a exposição sobre o conteúdo do assunto, seguido de uma simulação realística com os exercícios utilizados pela grávida, como a realização dos movimentos perineais com a utilização da bola suíça, e a técnica do rebozo. Para finalizar, foi proposto um “quiz” de perguntas e respostas para os acadêmicos. **RESULTADOS:** Observou-se uma interatividade e dinamismo dos alunos com as técnicas utilizadas nessa atividade, e como a ambientação personalizada proporcionou a eles uma sensação de harmonia, conforto e relaxamento, ocasionando uma mudança emocional e física nesses participantes. **CONCLUSÃO:** Essa oficina permitiu aos discentes a constatação de que os MNF para o alívio da dor durante o parto são estratégias importantes para garantir um parto humanizado à mãe e ao bebê, assim como, esses métodos podem ser aplicados com objetos do dia-a-dia. **CONTRIBUIÇÕES** **PARA A ENFERMAGEM:** Aexperimentação das sensações de relaxamento evidencia aos futuros profissionais como a aplicação de métodos não invasivos, sem o uso de tecnologias rebuscadas, podem ser eficazes, eliminando a justificativa de que não há recursos para o investimento em boas práticas no atendimento à parturiente.

**Descritores (DeCS – ID)**: parto humanizado - DDCS036394; enfermagem obstétrica - D009773; dor do parto - D048949.

**Modalidade:** Relato de experiência

**Eixo temático:** Saúde da mulher

**REFERÊNCIAS**

1 Dias EG, Ferreira ARM, Martins AMC, Jesus MM, Alves JCS. Eficiência de métodos não farmacológicos para o alivio da dor no trabalho de parto normal. Enferm.Foco, Internet, v. 9, n. 2, 2018. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1398/442>

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Graduanda em enfermagem, Universidade da Amazônia, Belém – PA, Brasil, email: [mayaraamorim.ma@gmail.com](mailto:mayaraamorim.ma@gmail.com)

2 Graduanda em enfermagem, Universidade da Amazônia, Belém – PA, Brasil

3 Graduanda em enfermagem, Universidade da Amazônia, Belém – PA, Brasil

4 Doutoranda em enfermagem, Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo, São Paulo - SP, Brasil