

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO PARTO HUMANIZADO PARA ALÍVIO DA DOR- REVISÃO INTEGRATIVA

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN HUMANIZED CHILDBIRTH FOR PAIN RELIEF - INTEGRATIVE REVIEW

Yorranna de Sousa Lacerda¹

Diogenes Alexandre da Costa Lopes²

RESUMO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são técnicas baseadas em conhecimentos terapêuticos tradicionais, utilizadas na assistência à saúde como complemento no cuidado oferecido ao paciente, auxiliando na prevenção, tratamento e cura, e estão sendo utilizadas cada vez mais como técnicas no alívio da dor no trabalho de parto. Como objetivo, o presente estudo visa identificar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde utilizadas no processo de parir para alívio da dor das parturientes. Esta pesquisa foi realizada através de uma revisão de literatura integrativa, onde foram encontrados 744 artigos abordando o tema, após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão, bem como, análise rigorosa do conteúdo, resultou em uma amostra de 18 artigos científicos. Foram encontrados na pesquisa os métodos de bola suíça, banho de aspersão, massagem, exercícios de respiração, aromaterapia, acupuntura e suas variações (acupressão e auriculoterapia), musicoterapia, deambulação e posicionamento, yoga, hipnose e eletroestimulação transcutânea. Através da pesquisa, conclui-se que as técnicas complementares são eficazes e trazem diversos benefícios no trabalho de parto em relação ao alívio da dor, além de trazer mais humanização ao parto e causar uma descentralização do modelo biomédico.

PALAVRAS-CHAVE: Terapias Complementares, Dor no Parto, Humanização.

ABSTRACT

Integrative and Complementary Health Practices (PICS) are techniques based on traditional therapeutic knowledge, used in health care as a complement to the care offered to the patient, helping in prevention, treatment and cure, and are being used more and more as techniques in relieving of pain in labor. As an objective, the present study aims to identify the Integrative and Complementary Health Practices used in the process of giving birth to relieve pain in parturient women. This research was carried out through an integrative literature review, where 744 articles were

¹Acadêmica do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade do Vale do Rio Arinos – AJES. Trabalho de Conclusão de Curso. E-mail: yorranna.lacerda.acad@ajes.edu.br

²Professor Me. do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade do Vale do Rio Arinos – AJES. Orientador. E-mail: diogenes@ajes.edu.br

found addressing the subject, after using the inclusion and exclusion criteria, as well as rigorous content analysis, resulting in a sample of 18 scientific articles. The methods of Swiss ball, aspersion bath, massage, breathing exercises, aromatherapy, acupuncture and its variations (acupressure and auriculotherapy), music therapy, walking and positioning, yoga, hypnosis and transcutaneous electrostimulation were found in the research. Through research, it is concluded that complementary techniques are effective and bring several benefits in labor in relation to pain relief, in addition to bringing more humanization to childbirth and causing a decentralization of the biomedical model.

KEYWORDS: Complementary Therapies, Pain in Childbirth, Humanization.

INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são técnicas baseadas em conhecimentos terapêuticos tradicionais que estão modificando a cultura do cuidado, tornando-o mais integral, humanizado e holístico, de modo a completar a assistência prestada ao paciente auxiliando na prevenção, tratamento e cura, envolvendo os aspectos físicos, psicossociais, emocionais e culturais do indivíduo, vindo a reduzir o uso de intervenções biomédicas e possíveis complicações de saúde (HILL, 2003; CFF, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), estimula a aplicação das Técnicas de Medicina Ocidental, tradicional e alternativas, por serem consideradas estratégias de baixo custo que atuam auxiliando e/ou tratando condições patológicas que acometem a humanidade, corroboram para uma melhora no tratamento de diversas enfermidades, sendo evidente a viabilidade econômica que as mesmas oferecem. Sendo assim, a OMS defende a elaboração de políticas que visem a implementação das técnicas complementares (BRASIL, 2006).

Como efeito, foi instituído no Sistema Único de Saúde a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares pelo Ministério da Saúde, no qual incentiva o acolhimento dos usuários no processo saúde-doença, implantando técnicas leves, naturais, seguras e eficazes na prevenção, promoção, manutenção e recuperação da saúde, sempre respeitando as singularidades do indivíduo, para garantir a proposta de integralidade do cuidado ao paciente (BRASIL, 2015).

O emprego de tais terapias complementares está sendo muito utilizado como alternativa para alívio da dor e promoção do bem-estar. Neste cenário, devido ao

movimento de humanização da assistência, às estratégias nacionais de atenção ao parto passaram a orientar a utilização das PICS no trabalho de parto. Essas técnicas leves entram, neste aspecto, com objetivo de favorecer positivamente o parto, sendo ofertadas pelos profissionais de saúde medidas simplificadas às parturientes, não necessitando de muitos recursos e que são capazes de proporcionar maior conforto físico e mental neste processo doloroso para a mulher (OLIVEIRA, 2018).

A dor no trabalho de parto é algo inerente à circunstância, sendo uma das dores mais intensas que o corpo de uma mulher pode sentir. A dor da parturição não depende somente de fatores biológicos da parturiente, como estrutura corpórea, quantidade de partos, intensidade da contração uterina, atuação hormonal, mas também está fortemente relacionado a fatores emocionais e culturais, como perspectivas do parto, experiências anteriores, apoio familiar e preparação psicológica para a ocasião. Muitas parturientes sofrem por não terem o acesso a todas informações necessárias sobre o parto, o que influencia negativamente na sua concepção de dor, sendo comum que as pacientes sintam a sensação de ansiedade contribuindo para o aumento da dor física no ato de parir (BOAVIAGEM et al, 2016; SURUCU SG, et al., 2018, MAFETONI RR, et al., 2019).

Uma das finalidades de uma abordagem humanizada na assistência ao parto é proporcionar que a mãe consiga ter maior tolerância e autocontrole sobre a dor exercida pelas contrações uterinas durante o processo de parto. O papel da enfermagem neste sentido, tem sido parte essencial na assistência à mulher durante o parto, equilibrando as intervenções necessária conforme o processo fisiológico de parir singular de cada parturiente, estimulando a autonomia, o empoderamento e a participação das mulheres e familiares durante todo o percurso do nascimento, objetivando a melhor assistência prestada e redução de índices de mortalidade materna e infantil (NILSEN, SABATINO, LOPES, 2011; ALVES et al, 2018).

As PICS são utilizadas como formas não farmacológica de alívio da dor, sendo meios mais seguros e que reduzem a necessidade de intervenções invasivas, possibilitando aliviar a sensação de dor, somente utilizando a aplicação dessas técnicas leves, onde devem proporcionar à mulher um trabalho de parto humanizado de forma menos agressiva e dolorosa, retomando o significado de conexão que o parto deve ter para o binômio mãe e filho (MORAES et al, 2010; OSORIO, JUNIOR, NICOLAU, 2014).

O presente trabalho busca identificar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, utilizadas no processo de parir, com objetivo de proporcionar alívio da dor e estresse das parturientes. O estudo contribui no aprimoramento do conhecimento científico e pode ser usado como conteúdo informativo para disseminação do conhecimento no âmbito da saúde.

METODOLOGIA

Para a construção do presente artigo, foi realizado uma revisão de literatura integrativa, onde a mesma realiza uma sintetização de pesquisas disponíveis sobre um tema, servindo como importante ferramenta de embasamento científico no âmbito da saúde. Para tal propósito, realiza-se seis fases pré-estabelecidas para a revisão, sendo a primeira fase a elaboração da pergunta norteadora, segunda fase busca na literatura, terceira fase coleta de dados, quarta fase análise crítica dos estudos incluídos, quinta fase discussão dos resultados e sexta fase a apresentação da revisão integrativa (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

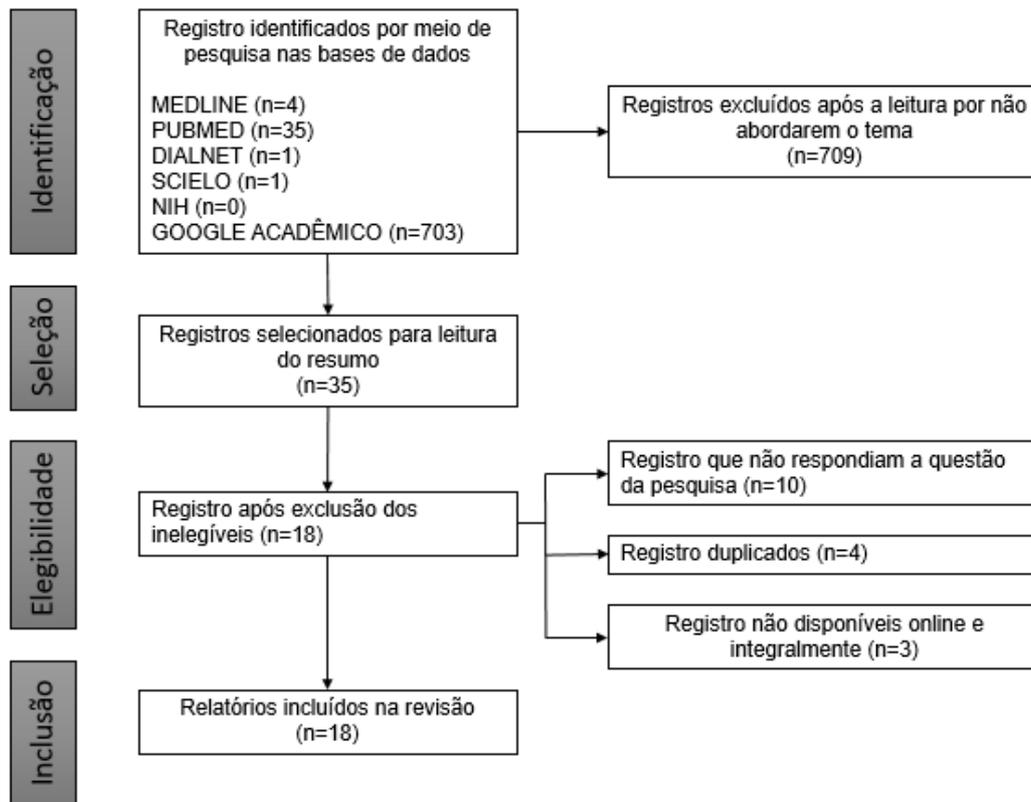
Como pergunta norteadora desta pesquisa, foi elaborado a seguinte questão: “quais as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, utilizadas no processo de parir, que proporcionar alívio da dor das parturientes?”

A busca na literatura foi realizada através de um levantamento bibliográfico nas bases de dados Scientific Electronic Library online (SCIELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), PUBMED, Fundación Dialnet, National Institutes of Health (NIH) e Google Acadêmico, sobre o tema Práticas Integrativas e Complementares na Saúde no parto humanizado para alívio da dor. As palavras-chaves utilizadas para a pesquisa foram: “Terapias Complementares”, “Dor no Parto”, “Humanização”.

Os artigos foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão de estarem disponíveis online integralmente e gratuitamente, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, com data de publicação de 2015 até 2022, abordando o tema em questão, sendo excluídos trabalhos científicos que não forem artigos, como dissertações, livros, teses e monografias, artigos que possuem conteúdo fora do tema abordado e que não corresponde ao recorte temporal.

Foram encontrados 744 artigos utilizando as palavras chaves, após análise de título e resumo foram selecionados 35 artigos, 4 se repetiam nas bases, 3 não estavam disponíveis integralmente online e destes 10, após a leitura íntegra dos textos, não correspondiam ao objetivo do estudo, contabilizando 18 artigos elegíveis para o estudo.

Figura 1 - Fluxograma explicativo da seleção dos artigos.



Fonte: Autor, 2022.

RESULTADOS

Dos 18 artigos incluídos nessa revisão integrativa, um (6%) foi publicado no ano de 2016, dois (11%) no ano de 2018, no ano de 2019 foram três (17%) publicações, em 2020 foram publicados cinco (28%) e em 2021 foram publicados sete (39%) artigos, sendo o ano com maior número de publicações sobre a temática nesta pesquisa. Em relação a linguagem dos artigos selecionados, somente um (6%) foi publicado em espanhol e dezessete (94%) foram redigidos na língua portuguesa, ambos estavam disponíveis online integralmente e gratuitamente. No

Quadro 1 encontram-se os artigos divididos por ordem numeral conforme foram encontrados, autores/ano, título do artigo, periódicos, objetivos e considerações.

Quadro 1 - Revisão de literatura integrativa sobre as PICS no parto humanizado para alívio da dor

Título/ Autor	Periódico	Objetivo	Considerações
Terapias complementares no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. CAVALCANTI <i>et al</i> , 2019	Revista Gaúcha de Enfermagem	Avaliar o efeito do banho quente de chuveiro e exercício perineal com bola suíça isolados e de forma combinada, sobre a percepção da dor, ansiedade e progressão do trabalho de parto	O estudo constatou que o banho quente de chuveiro e exercícios perineais com bola suíça de modo isolado e combinado, teve um aumento no escore da dor nas parturientes que receberam banho de aspersão de forma isolada ($p=0,001$).
Eficácia dos métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto natural: uma revisão integrativa. FREITAS <i>et al</i> , 2021	Revista Eletrônica Acervo Enfermagem	Identificar a eficácia dos métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto	Dentre a diversidade de métodos não farmacológicos para alívio da dor, verificou-se que o método mais utilizado e com maiores índices de eficácia, foi o banho de aspersão
Terapias alternativas e complementares utilizadas por enfermeiras obstetras em um centro de parto normal. ALVES <i>et al</i> , 2018	Revista Saúde	Verificar o uso de Terapias Alternativas e Complementares por enfermeiras obstetras em um Centro de Parto Normal	As terapias não farmacológicas mais utilizadas: deambulação (58,7%), banho de aspersão (51,7%) e balanço pélvico (42,7%). A bola suíça, o agachamento e a massagem foram menos usadas (14,0%; 11,3%; 10,7%)
Influência das práticas integrativas e complementares durante o trabalho de	Revista Eletrônica Acervo Enfermagem	Analisar nas atuais evidências como as Práticas Integrativas e Complementares	As PICS trouxeram alívio da dor e ansiedade no trabalho de parto. As mais utilizadas estão o banho

parto: uma revisão integrativa. ARAUJO <i>et al</i> , 2021		contribuem para a redução da dor no parto	de aspersão com água morna e bola suíça
Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto: revisão sistemática. PEREIRA <i>et al</i> , 2020	Revista Eletrônica Acervo Saúde	Avaliar por meio de uma revisão a importância dos métodos não farmacológicos para a construção de uma melhor vivência do trabalho de parto	As técnicas de aromaterapia, acupressão, auriculoterapia, calor aplicado, hidroterapia, uso de bola suíça, musicoterapia, massagem, yoga e controle da respiração, são importantes aliadas no controle da dor.
Métodos alternativos para alívio da dor no parto normal: revisão sistemática. ALMEIDA <i>et al</i> , 2021	Research, Society and Development	Investigar as terapias alternativas para o alívio da dor do parto normal na literatura disponível em diferentes partes do mundo	Das técnicas analisadas, a acupuntura e o banho de aspersão com termoterapia quente foram as mais utilizadas. A maioria das terapias alternativas respondeu satisfatoriamente ao auxílio da dor do parto
Parto normal, dor e métodos não farmacológicos: uma revisão integrativa. TARINI <i>et al</i> , 2020	Pubsaúde	Descrever os métodos não farmacológicos existentes para o alívio da dor no parto	Dentre os métodos não farmacológicos para o alívio da dor estão a massagem lombossacral, deambulação, bola suíça, exercícios respiratórios, terapia floral, banho quente, acupuntura, acupressão, são técnicas simples, de baixo custo e seguros que proporcionam alívio da dor no parto.
Terapias Complementares durante a gravidez e o parto: revisão integrativa. BOCANEGRA; SOSA; SIMBAQUEBA, 2020	Revista Cuidarte	Descrever terapias complementares que podem ser aplicadas de forma	A massagem terapêutica, hidroterapia, termoterapia, liberdade de movimento, uso de bolas, hipnoterapia

		eficaz e segura em gestantes, para contribuir para um maior bem-estar durante a gravidez e parto	e musicoterapia, trouxeram resultados benéficos no binômio mãe-filho e apresentaram redução dos desconfortos do parto
Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto. SOUSA <i>et al</i> , 2021.	Research, Society and Development	Descrever a partir das evidências científicas atuais os principais métodos não farmacológicos para alívio das dores no trabalho de parto	Evidenciou-se que as terapias florais, banho de aspersão, aromaterapia, musicoterapia e técnicas de respiração proporcionam o relaxamento e a redução dos níveis de ansiedade, favorecendo o alívio da dor. Os métodos de terapias térmicas funcionam como analgésicos locais. Os exercícios realizados com a bola suíça diminuem a dor. Além disso, diversos óleos essenciais foram citados em alguns artigos na diminuição da dor e da ansiedade
Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. MASCARENHAS <i>et al</i> , 2019	Acta Paul Enferm.	Identificar na literatura nacional e internacional, estudos sobre a eficácia de métodos não farmacológicos na redução da dor do parto	Dentre os métodos não farmacológicos encontrados, destacam-se: a acupuntura e suas principais variações (acupressão e auriculoterapia) (29,17%), hidroterapia (25%), exercícios perineais com a bola suíça (16,67%), terapias térmicas (8,33%) e os demais métodos (20,83%).

<p>Uso do banho de aspersão associado à bola suíça como método de alívio da dor na fase ativa do trabalho de parto. SILVA; LARA, 2018</p>	<p>Brazilian Journal Of Pain</p>	<p>Correlacionar a eficácia da associação do banho de aspersão e da bola suíça como formas de alívio da dor na fase ativa do trabalho de parto.</p>	<p>A associação das terapêuticas do banho de aspersão e da bola suíça mostrou-se mais eficaz que seu uso isolado, potencializando o alívio da dor quando aplicadas na fase ativa do trabalho de parto.</p>
<p>Métodos não - farmacológicos para alívio da dor durante o Trabalho de parto: revisão integrativa. GONÇALVES <i>et al</i>, 2021</p>	<p>Rev. Terra & Cult</p>	<p>Identificar na literatura científica os métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto utilizados no Brasil</p>	<p>Constatou-se predomínio dos seguintes métodos não farmacológicos: banho de aspersão/chuveiro, exercícios perineais com bola, deambulação, massagem e exercício respiratórios.</p>
<p>Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto. SILVA <i>et al</i>, 2019</p>	<p>Rev. enferm. UFPE</p>	<p>Analisar a utilização da aromaterapia no alívio da dor durante o trabalho de parto</p>	<p>A aromaterapia possui um leque de variedades com propriedades específicas que auxilia para o alívio da dor e/ou diminuição da ansiedade e medo</p>
<p>A utilização de métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto e parto. FRANÇA <i>et al</i>, 2021</p>	<p>Revista Eletrônica Acervo Saúde</p>	<p>Identificar quais são os métodos não farmacológicos utilizados para alívio da dor durante o trabalho de parto e parto.</p>	<p>Identificou-se métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o TP e parto, entre eles auriculoterapia, acupressão, acupuntura, aromaterapia, musicoterapia e massagens</p>
<p>Efeitos da auriculoterapia sobre a dor do trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. MAFETONI; SHIMO, 2016</p>	<p>Rev. Esc. Enferm. USP</p>	<p>Avaliar os efeitos da auriculoterapia sobre o controle da dor na fase ativa do</p>	<p>Mulheres submetidas à auriculoterapia durante o TP não apresentaram escores de dor e duração do trabalho de parto</p>

		parto e evolução do trabalho de parto.	diferente daquelas dos grupos placebo e controle
Uso de métodos não farmacológicos no controle da dor no trabalho de parto e parto: revisão integrativa. SANTOS <i>at al</i> , 2020	Revista Intellectus	Identificar os métodos não farmacológicos (MNFs) no controle da dor durante o trabalho de parto e parto.	Os MNFs mais encontrados foram: banho quente de aspersão e imersão, exercícios perineais, bola suíça, acupressão, hipnose, massagem, acupuntura, eletroestimulação transcutânea, deambulação ou mudança de posição, mobilidade materna, exercícios respiratórios, e de relaxamento, aromaterapia, crioterapia, auriculoterapia e musicoterapia.
Benefícios dos métodos não farmacológicos: banho e bola suíça para alívio da dor no trabalho de parto. MORAIS; MACEDO, 2020	Rev. Cien. Eletr. de Ciên. Aplicadas da Fait	Reconhecer os benefícios dos métodos não farmacológicos de banho e bola suíça para alívio da dor no trabalho de parto.	Banho e bola suíça promove alívio da dor, também diminui o tempo de trabalho de parto, aumenta as contrações uterinas, auxilia na dilatação cervical e também na descida fetal.
Métodos não farmacológicos utilizados por profissionais da saúde em hospitais públicos para o alívio da dor no trabalho de parto: uma revisão integrativa. FICAGNA; RACHADEL; MARTINS, 2020	Revista Eletrônica Estácio Saúde	Identificar artigos que investigaram o manejo não farmacológico utilizado por profissionais da saúde em hospitais públicos para alívio da dor durante o trabalho de parto	Destacando-se a liberdade na posição e movimento, bola suíça, banho de aspersão, técnicas de respiração, massagem, como também, métodos combinados. A utilização dos métodos apresentou redução nos escores de dor.

Fonte: Autoria própria, 2022.

Diante dados expostos da pesquisa, as técnicas mais citadas na utilização do parto como método alternativo para alívio da dor, consecutivamente, foram bola suíça, banho de aspersão, massagem, exercícios de respiração, aromaterapia, acupuntura e suas variações (acupressão e auriculoterapia), musicoterapia, deambulação e posicionamento, yoga, hipnose e eletroestimulação transcutânea. A termoterapia e a hidroterapia foram utilizadas de forma combinada com outras técnicas para potencializar os efeitos.

DISCUSSÃO

A dor do trabalho de parto é considerada pela sociedade uma dor quase insustentável que a parturiente deve sentir para ter como recompensa o nascimento do seu filho. Essa concepção construída através de aspectos culturais e sociais na história da humanidade, causa um abalo psicológico e emocional das gestantes, trazendo medo e inseguranças para o momento do parto. As PICS entram nesse contexto, corroborando para que o momento do parto seja menos traumático, que a gestante possa estar mais tranquila e relaxada, assim reduzindo, consideravelmente, a sensação da dor de parir (TARINI *et al*, 2020; ARAUJO *et al*, 2021).

A bola suíça foi o mais citado entre os métodos terapêuticos, sua utilização é como auxiliadora de movimento, onde os exercícios na bola suíça permitem um alongamento e relaxamento da musculatura pélvica, atuando diretamente na fáscia da pelve, região anal e pubococcígeos. Esta técnica é amplamente mais utilizada na fase ativa do parto, onde além de promover efeito analgésico ela também reduz o tempo de trabalho de parto (SILVA, LARA, 2018; MORAES, MACEDO, 2020).

O banho entra na classificação de técnica hidroterápica e no momento do trabalho de parto é utilizado junto com a técnica de termoterapia, com água quente, seja de modo convencional no chuveiro (aspersão) ou na banheira (imersão). A água aquecida provoca o processo de vasodilatação no local aplicado, aumenta a elasticidade do canal vaginal, reduz a secreção de catecolaminas e auxilia no relaxamento e na sensação de conforto materno (SILVA, LARA, 2018; CAVALTANTI *et al*, 2019; MORAES, MACEDO, 2020).

Durante as contrações uterinas é utilizado a PICS de massagem local para alívio da dor, que corresponde em utilizar as mãos espalmadas fazendo movimentos circulares com leve pressão nas regiões de desconforto, sendo a região lombossacal a mais aplicada (PEREIRA et al, 2020; TARINI et al, 2020). Dentre os benefícios identificados da massagem no trabalho de parto é evidenciado o alívio da dor, redução do estresse e aumenta o fluxo sanguíneo periférico (FREITAS *et al*, 2021; SOUSA *et al*, 2021).

Um método terapêutico coadjuvante para alívio da dor que não necessita de recursos para execução, são os exercícios de respiração. Segundo FREITAS *et al* (2020), por ser um método simples e de fácil acesso, é muito estimulada seu uso, os próprios acompanhantes podem participar da execução tornando a técnica mais receptiva para as parturientes. Consiste em inspirar e expirar pausadamente durante as contrações, necessitando apenas da concentração no ciclo respiratório.

A aromaterapia é amplamente utilizada na fase latente do trabalho de parto, onde a parturiente consegue se concentrar melhor nos aromas para ter uma sensação maior de bem-estar e uma redução da dor. É uma alternativa não invasiva que atua diretamente no quesito emocional da mulher, ao estimular as células nervosas olfativas, favorece o relaxamento, intervindo na sensação de medo, principalmente quando utilizada no ambiente hospitalar (SILVA *et al*, 2019; PEREIRA *et al*, 2020).

Segundo França *et al* (2021), a acupuntura é eficaz na diminuição da dor de trabalho de parto, experimentos no campo da neurofisiologia evidencia que está técnica ativa as terminações nervosas gerando a sensação de analgesia pela liberação de opióides endógenos, reduzindo a percepção de dor das contrações uterinas e desconfortos. Estudo randomizado realizado por MAFETONI e SHIMO (2016), através da aplicação a auriculoterapia em parturientes, mostrou escores de dor menores no grupo controle em comparação com o grupo placebo.

Grande parte da sensação de dor no parto é causado por motivos emocionais influenciados pelo medo e ansiedade, e para controlar essas sensações a técnica de musicoterapia é evidenciada pelos seus efeitos calmantes que as melodias trazem no trabalho de parto, devido funcionar diretamente na organização da cognição humana. A musicoterapia provoca um efeito analgésico, relaxando a tensão exercida

pelo evento do nascimento, sons de piano e ondas do mar são eficientes para tranquilizar e músicas religiosas e animadas são as mais solicitadas pelas parturientes (SANTOS *et al*, 2020; ARAUJO *et al*, 2021; SOUSA *et al*, 2021).

Segundo pesquisa realizada por Alves *et al* (2018), através de análise de 300 prontuários de um Centro de Parto Normal, constatou que a deambulação é a técnica mais utilizada para alívio da dor e progressão do parto, onde foi utilizada em 58,7% dos partos analisados. Método simples, de fácil aplicação e sem custo, a mudança de posição deambulando a cada 30 minutos tem efeitos benéficos na contratilidade uterina, colabora para o exercício da autonomia da parturiente, onde ela possui a total liberdade de escolher a posição mais confortável tornando o parto mais humanizado.

A yoga é uma prática mais utilizada antecedente ao parto, no pré-natal entre 26 e 37 semanas de gestação. Realizando exercícios de yoga três vezes por semana, durante cerca de uma hora, faz com que haja fortalecimento muscular, melhora a respiração, melhora a disposição física e promove relaxamento. A utilização da prática reduz os escores de dor e a taxas de cesarianas por promover ao corpo materno mais preparo físico e mobilidade (PEREIRA *et al*, 2020; ALMEIDA *et al*, 2021).

Dentre as PICS as técnicas menos citadas nesta pesquisa foram a hipnoterapia e a estimulação elétrica transcutânea. A hipnose consiste em solicitar a parturiente mentalizar pensamentos positivos durante o trabalho de parto, sendo mais fácil de suportar o processo e minimizar o foco da dor, porém não possui tanta eficácia se comparada com as demais técnicas, sendo mais utilizada de forma combinada com outros métodos. Já a estimulação elétrica transcutânea atua por estímulos elétricos por eletrodos posicionados nas vertebrae T10 à L1 e S41, e no nervo sacral S2, eles exercem a função de redução da dor e conseqüentemente diminui o uso de fármacos analgésicos (ALVES *et al*, 2018; MASCARENHAS *et al*, 2019; FRANÇA *et al*, 2021).

As PICS encontrada na revisão em questão, em sua grande maioria, tiveram resultados positivos na redução da dor, proporcionando um parto mais humanizado as parturientes, de modo a melhorar significativamente a experiência do nascimento. As informações sobre as técnicas devem ser passadas no pré-natal para um prévio

preparo psicológico para o evento do parto, sendo muito importante que o enfermeiro atuante na saúde básica esteja ciente sobre os métodos, de modo a apoiar e encorajar as gestantes utilizarem tais técnicas, que por mais que na última década tenha sido mais estimulado o uso de terapias alternativas para a dor, ainda é muito escasso a aplicação delas do sistema de saúde. Um dos motivos da não utilização das técnicas é, que embora tenha comprovações científicas na literatura demonstrando os benefícios para o binômio mãe e filho, os profissionais não reconhecem veemente seus benéficos, resultando em não praticar as PICS nos atendimentos (BOCANEGRA, SOSA, SIMBAQUEBA, 2020; GONÇALVES *et al*, 2021; SOUSA *et al*, 2021).

As PICS devem ser mais pesquisadas e estimuladas durante o parto, visto que são métodos comprovadamente úteis para o alívio da dor e para proporcionar mais conforto as parturientes, de baixo custo e seguros para a saúde tanto da mãe quando para o bebê. Deste modo, as técnicas corroboram na introdução da humanização no atendimento ao paciente, quebrando o clico do modelo biomédico vigente no Brasil (FICAGNA; RACHADEL; MARTINS, 2020).

Deste modo, esta pesquisa mostrou que é encontrado na literatura uma variedade de métodos terapêuticos, que são comprovadamente benéficos no processo de trabalho para alívio da dor e estresse da parturiente. Estes métodos devem ser estimulados pelos profissionais de saúde encarregados pelo acompanhamento do parto, pois proporcionará mais humanização, melhor experiência do nascimento, causará uma quebra no estigma da dor do parto e influenciará, consideravelmente, na redução das recorrências de cesárias desnecessárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo identificou Práticas Integrativas e Complementares em Saúde utilizadas no processo de parir. As mais citadas, consecutivamente, foram a bola suíça, banho de aspensão, massagem, exercícios de respiração, aromaterapia, acupuntura, musicoterapia, deambulação e posicionamento, yoga, hipnoterapia e eletroestimulação transcutânea, todas tiveram relatos positivos quanto a promoção de alívio da dor no trabalho de parto.

As PICS são práticas de baixo custo, benéficas e seguras para serem utilizadas na parturição, além de estimular uma participação maior da própria parturiente nesse processo, podendo ter o auxílio de acompanhantes na aplicação das técnicas, resgatando a autonomia e o protagonismo da mãe, tornando o parto mais natural, com evolução mais tranquila e humanizada.

Visto que a maior porcentagem da sensação da dor é causada por aspectos psicológicos e culturais, as técnicas de terapias alternativas, seja elas isoladas ou combinadas, favorecem, nesse quesito, no bem-estar emocional e físico da parturiente. Ao proporcionar mais conforto durante as contrações uterinas, a parturiente consegue sentir a sensação de relaxamento, ajudando não somente na percepção da dor, mas também na progressão do parto e na redução de cesarianas.

Ainda na literatura, necessita de mais estudos sobre a temática da utilização das PICS no trabalho de parto para o alívio da dor, e na atenção as parturientes, demanda mais envolvimento dos profissionais de saúde na orientação, estimulação e aplicação das técnicas. Ao encorajar o uso dos métodos, os profissionais estarão ajudando a paciente passar pelo parto, reduzindo traumas, que muitas vezes, já vem pré-estabelecidos pela sociedade, onde o parto normal é concebido como intolerável e a visão de parto sem dor significa somente optar por intervenção cirurgia, por meio de cesariana no modelo biomédico.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA *et al.* Métodos alternativos para alívio da dor no parto normal: revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, e45910111725, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11725/10742>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

ALVES *et al.* Atuação da enfermeira obstetra no desenrolar do trabalho de parto e parto. **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde**, 7(1).2018. Disponível em: <<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/2282#:~:text=Os%20achados%20revelam%20que%20o,sendo%20considerado%20de%20fundamental%20import%C3%A2ncia.>>. Acesso em: 28 de mar. 2022.

ALVES *et al.* Terapias Alternativas e Complementares utilizadas por Enfermeiras Obstetras em um Centro De Parto Normal. **Revista Saúde**, 2018. Disponível em: <<http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/3640/2673>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

ARAÚJO *et al.* Influência das práticas integrativas e complementares durante o trabalho de parto: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, 2021. Disponível em:

<<https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/7749/5258>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

BOAVIAGEM A, et al. The effectiveness of breathing patterns to control maternal anxiety during the first period of labor: A randomized controlled clinical trial. **Pubmed**, Epub 2016 Nov. 11.; 26: 30-35. Disponível em: <

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28107846/>>. Acesso em: 03 de abr. 2022.

BOCANEGRA, Brigitte Migdolia Prieto; SOSA, Johana Carolina. Terapias Complementares durante a gravidez e o parto: revisão integrativa. **Rev. Cuidarte**, 2020, vol.11, n.2, e1056. Disponível em: <<https://doi.org/10.15649/cuidarte.1056>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, 04 maio 2006, seção 1:14. Brasília: MS; 2006. Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html>. Acesso em 28 de mar. 2022.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de Ampliação de Acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CAVALCANTI *et al.* Terapias complementares no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, 2019. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PMRKWGM6pwNvFwCtZDz88bh/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 out. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (CFF). O que são as Práticas Integrativas e Complementares (PICS)? . Ceará: **Conselho Federal de Farmácia**, 2019. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt>>. Acesso em 03 de dez. 2022.

FICAGNA, Francieli Tozatti; RACHADEL, Flávia Coelho; MARTINS, Gêssica.

Métodos não farmacológicos utilizados por profissionais da saúde em hospitais públicos para o alívio da dor no trabalho de parto: uma revisão integrativa. **Estácio Saúde**, volume 9, número 2, 2020. Disponível em:

<http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/saudesantacatarina/article/viewFile/6227/47966951>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

FRANÇA *et al.* A utilização de métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto e parto. **Revista Eletrônica Acervo Saúde** Vol. 13(5), 2021. Disponível em:

<<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/7215/4554>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

FREITAS *et al.* Eficácia dos métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto natural: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, 2021. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/7650/4889>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

GONÇALVES *et al.* Métodos Não-Farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de Parto: Revisão Integrativa. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, Londrina, v. 37, n. especial, 2021. Disponível em: <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2443/1877>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

HILL, Ann. **Guia das medicinas alternativas**: todos os sistemas de cura natural. São Paulo (SP): 1ª edição, Itatiaia, 2003.

MAFETONI RR, et al. Effectiveness of auricular therapy on labor pain: a randomized clinical trial. **Texto & Contexto -Enfermagem**, 2019; 28: 1-14. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/L4YcC3KsSrDC7cxBgNBpygB/?lang=en#:~:text=The%20use%20of%20auricular%20therapy,scores%20in%20all%20evaluation%20periods.>>>. Acesso em: 28 de mar. 2022.

MAFETONI, Reginaldo Roque; SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda. Efeitos da auriculoterapia sobre a dor do trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. **Rev Esc Enferm USP** · 2016;50(5):726-733. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/BV8dKjKFksZm7Q6gMK5CZ4R/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

MASCARENHAS *et al.* Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. **Acta Paul Enferm.** 2019;32(3):350-7. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/QPfVQVTpmczQgjL783B9bVc/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

MORAES et al. Aplicabilidade de estratégias não farmacológicas para alívio da dor em parturientes: revisão integrativa. **Rev Enferm UFPE on-line.** 2010 4(3):131-6. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-987416>>. Acesso em: 01 de abr. 2022.

MORAIS, Tainara Santos; MACEDO, Daniela Cristina. Benefícios dos métodos não farmacológicos: banho e bola suíça para alívio da dor no trabalho de parto. **Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT.** n. 2. Novembro, 2020. Disponível em: <http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/yUMz6fUstG2TbrK_2021-7-2-18-54-50.pdf>. Acesso em: 17 de out. 2022.

NILSEN, Evenise; SABATINO, Hugo; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes. Dor e comportamento de mulheres durante o trabalho de parto e parto em diferentes posições. **Rev Esc Enferm USP**, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/8mM8f6zHskXgYBtrsg8C8sQ/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 28 de mar. 2022.

OLIVEIRA, Orídia Carollynne Marcolino Santos E. Práticas integrativas e complementares no trabalho de parto: uma revisão integrativa de literatura. **Universidade Federal de Uberlândia (UFB)**. Uberlândia, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24023/1/Pr%c3%a1ticasIntegrativaseComplementares.pdf>>. Acesso em: 28 de mar. 2022.

OSORIO, Samara Maria Borges, JUNIOR, Lourival Gomes da Silva; NICOLAU, Ana Izabel Oliveira. Avaliação da efetividade de métodos não farmacológicos no alívio da dor do parto. **Rev Rene**. 2014 jan-fev; 15(1):174-84. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3240/324030684022.pdf>>. Acesso em: 01 de abr. 2022.

PEREIRA *et al.* Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto: revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4448/2842>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

SANTOS *et al.* Uso de métodos não farmacológicos no controle da dor no trabalho de parto e parto: revisão integrativa. **Revista Intellectus** Vol. 57 N.º1 Ano 2020 Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/31313/1/DorTrabalhoParto_Jacob_2020.pdf>. Acesso em: 17 de out. 2022.

SILVA *et al.* AROMATERAPIA PARA ALÍVIO DA DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO. **Rev enferm UFPE** on line., Recife, 13(2):455-63, fev., 2019. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/237753/31358>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

SILVA, Camila de Albuquerque; LARA, Sônia Regina Godinho de. Uso do banho de aspersão associado à bola suíça como método de alívio da dor na fase ativa do trabalho de parto. **Br J Pain**. São Paulo, 2018 abr-jun;1(2):167-70. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/brjp/a/CZTKgqNPJTvTc8YjmFP7r3k/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

SOUSA *et al.* Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto. **Research, Society and Development**, v. 10, n.15, e109101522572, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22572/20133>>. Acesso em: 17 de out. 2022.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo) 8 (1) • Jan-Mar 2010

SURUCU *et al.* The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: A study from Turkey. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, 2018; 30: 96-102. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29389487/>>. Acesso em: 04 de abr. 2022.

TARINI *et al.* Parto normal, dor e métodos não farmacológicos: uma revisão integrativa. **Revista PubSaúde** ISSN- 2595-1637, 2020. Disponível em:

<<https://pubsaude.com.br/wp-content/uploads/2021/04/106-Parto-normal-dor-e-metodos-nao-farmacologicos-uma-revisao-integrativa.pdf>>. Acesso em: 17 de out. 2022.