

MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR NA PARTURIÇÃO

Yasmim Silva Sousa¹, Rosângela Carvalho de Sousa², Julianne de Figueiredo da Costa³, Naiandra Jociely Ferreira Rêgo⁴, Claudiana Silva Pedrosa⁵, Simone Aguiar da Silva Figueira⁶

¹Acadêmica de Enfermagem. E-mail: yasmimsilva2605@gmail.com; ²Acadêmica de Enfermagem. E-mail: rosangelasousa453@gmail.com;

³Acadêmica de Enfermagem. E-mail: julianne.figueiredo26@gmail.com; ⁴Acadêmica de Enfermagem. E-mail: naiandra.ferreira21@gmail.com;

⁵Acadêmica de Enfermagem. E-mail: pedrosaclaudiana@gmail.com; ⁶Enfermeira, Docente de Enfermagem da UEPA, Doutoranda do PPG/Ensino em Saúde na Amazônia, UEPA. E-mail: simoneaguiar@uepa.br

Introdução: Os métodos não farmacológicos surgem da necessidade de minimizar a dor e a ansiedade das parturientes. Durante o trabalho de parto ocorrem processos interacionais que resultam em dores relacionadas a intensidade e frequência das contrações uterinas, dilatação progressiva do colo, descida fetal, estiramento das fibras uterinas, relaxamento do canal de parto, compressão da bexiga e pressão sobre as raízes do plexo lombo-sacro, além de aspectos psicossociais que envolvem cada gestante. **Objetivo:** Descrever a utilização e eficácia dos métodos não farmacológicos da dor pela equipe de enfermagem durante a parturição. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura desenvolvida nas seguintes etapas: escolha do tema; elaboração de estratégias para coleta de dados; seleção de revisores: Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed; finalizando com a observação e comparação dos achados, com a análise de 10 (dez) artigos e resumos científicos. Os descritores utilizados foram: cuidados de enfermagem, alívio da dor e trabalho de parto. **Resultados e Discussão:** Durante a análise dos artigos selecionados observou-se que os métodos não farmacológicos mais utilizados para alívio da dor durante o trabalho de parto são: os banhos quentes que promovem a circulação sanguínea diminuindo a ação de agentes estressores; massagens que atuam no relaxamento e melhora da circulação sanguínea por meio da aplicação de técnicas como deslizamento superficial e profundo; deambulação e uso da bolsa suíça que auxiliam na descida da apresentação fetal; além da posição de escolha da paciente que deve ser respeitada pela equipe de saúde, desde que a parturiente não fique em decúbito dorsal por muito tempo. Foi observado que o uso combinado desses métodos, contribui para a redução da percepção dolorosa e dos níveis de ansiedade e estresse. É preconizado que as gestantes sejam informadas sobre a existência de tais métodos e seus benefícios, os quais devem ser ofertados as mulheres antes dos métodos convencionais. Outro fator importante a ser destacado é que esses métodos são de baixo custo o que os torna acessíveis para serem utilizados em hospitais públicos, privados e em partos domiciliares. **Conclusão:** A partir da análise dos estudos, percebeu-se que a utilização de métodos não farmacológicos se mostrou eficaz no alívio da dor de parturientes, visto que está associado a sentimentos de contentamento e bem-estar. Ademais, colaboram para diminuição da dor, redução da ansiedade e, na maioria das vezes, não é necessário associá-los ao uso de métodos farmacológicos. **Implicações para a Enfermagem:** A atuação da equipe de enfermagem merece destaque na implementação desses métodos nos serviços de saúde, uma vez que, democratizam o acesso e oportunizam sua prática a gestantes que muitas vezes ainda desconhecem sua utilização e benefícios. **Descritores:** Cuidados de Enfermagem, Alívio da dor, Trabalho de Parto.