

# TÉCNICAS QUE ALIVIAM A DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO

## *Techniques That Relieve Pain During Labor*

Joyce Kelly Vitalino dos SANTOS<sup>1</sup>; Lucas Schafer DAHLKE<sup>1</sup>; Luíza Campos de SOUSA<sup>1</sup>; Matheus Cristiano de Melo SILVA<sup>1</sup>; Sávio Eustáquio Romeiro da SILVA<sup>1</sup>; Aline Macedo La Ruina DOERING<sup>2</sup>; Ana Cecília Ferreira MONTEIRO<sup>2</sup>; Camila Lopes de OLIVEIRA<sup>2</sup>; Raquel Rocha MACHADO<sup>2</sup>

O parto é o momento do nascimento da criança, que pode trazer vários benefícios para a mãe e o bebê se for por via vaginal. Entre os efeitos positivos do parto normal, podemos destacar a diminuição do risco de prematuridade, melhor desenvolvimento dos órgãos do recém-nascido e um sistema imunológico mais eficaz. Algumas gestantes preferem a cesárea devido ao medo do parto normal, mas existem técnicas específicas e não farmacológicas que ajudam a diminuir a dor e ansiedade durante esse processo. Este estudo tem como objetivo investigar o efeito da hidroterapia com chuveiro quente e exercícios perineais com bola sobre os parâmetros de dor, ansiedade e estresse neuroendócrino durante o parto. Os métodos empregados são de revisão da literatura, com base nos achados em outros artigos e livros de assistência ao parto, sendo eles: Pubmed, Scielo e Rotinas em Obstetrícia. A essência Five Flower obteve regulação do equilíbrio físico e emocional, redução da tensão e controle da dor no parto, pode ser utilizada como método não farmacológico: hidroterapia com água quente, exercícios perineais com bola durante o parto, acupuntura, musicoterapia, aromaterapia e técnicas de respiração que diminuem a ansiedade da mãe no parto e funcionam como uma forma de analgesia, podendo resultar em um parto mais tranquilo para a mãe e o bebê. Portanto, o uso de táticas não farmacológicas como banhos quentes e exercícios perineais precisam ser analisados como opções terapêuticas adjuvantes para dor, ansiedade e estresse durante o parto devido os benefícios comprovados nos estudos.

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

1. Acadêmicos do Curso de Medicina da Faculdade Morgana Potrich (FAMP). Mineiros - GO, Brasil.

2. Professor(a) no curso de Medicina, Faculdade Morgana Potrich (FAMP)– Mineiros/GO.

\*Autor para Correspondência. E-mail: [biabueno2002@hotmail.com](mailto:biabueno2002@hotmail.com)

