

Alívio da Dor no Trabalho de Parto

Medidas Não Farmacológicas

Enfermeiros da Urgência
Obstétrica e Ginecológica



CENTRO HOSPITALAR DE
LISBOA OCIDENTAL, E.P.E.

Hospital S. Francisco Xavier

O trabalho de parto e parto é um evento único e inigualável na vida das mulheres e suas famílias, que merece ser desfrutado em pleno.

Apesar de ser um processo fisiológico e natural, implica alterações físicas e emocionais, podendo ser vivenciado como uma experiência menos positiva, devido à dor que lhe é associada.

Para alívio ou tratamento da dor existem 2 tipos de intervenções:



- **Não Farmacológicas** (conjunto de medidas de ordem educacional, física, emocional, comportamental e espiritual, de aplicação simples e com o mínimo de efeitos indesejáveis);

- **Farmacológicas** (uso de medicamentos administrados por via endovenosa ou epidural).

Os métodos não farmacológicos de alívio da dor devem ser explorados, pois a sua utilização está ao alcance de qualquer grávida permitindo-lhe:

- A vivência de um parto mais natural;
- Alternativas ao recurso de medidas farmacológicas;
- Cooperação ativa da grávida/casal no processo fisiológico do parto;
- Maior autocontrolo.

Cada grávida é uma pessoa individual com características específicas e por isso deverão ser implementadas as medidas de alívio da dor, mais adequadas e eficazes à sua situação.

As medidas que podem ser utilizadas no Bloco de Partos são:

- **APOIO EMOCIONAL**
- **DISTRAÇÃO**

Imagens Mentais

Musicoterapia

Aromoterapia

- **APLICAÇÃO DE CALOR E/OU FRIO**
- **HIDROTERAPIA**
- **MOBILIDADE MATERNA**

Deambulação/ Posicionamentos

Bola de Pilates

- **MASSAGEM**
- **TÉCNICAS DE RELAXAMENTO/RESPIRAÇÃO**

Comunique à equipa de saúde as suas preferências .

APOIO EMOCIONAL

A hospitalização, o parto e a dor suscitam sentimentos e emoções como insegurança, medo e ansiedade, que vão influenciar a adaptação da pessoa à situação.

O apoio emocional é uma forma de ajuda, cujo objetivo é proporcionar conforto e promoção do alívio da dor:

- Permitindo à grávida a expressão dos seus sentimentos, emoções e receios;
- Ajudando a grávida a tomar decisões e a reconhecer as suas potencialidades.



Esta medida pode ser implementada tanto pelos profissionais de saúde como pela pessoa significativa, que acompanhe a grávida neste processo.

DISTRAÇÃO

Consiste em focalizar a atenção em outros estímulos, desviando-se do foco de dor.

A concentração da atenção pode ser obtida por atividades intencionais da grávida: concentração num estímulo visual, auditivo, tátil ou de outro tipo, visualização de imagens mentais e respiração padronizada.

Imagens Mentais

Visualizar sítios e situações atraentes e positivas, com o objetivo de alcançar o relaxamento e o alívio do stress durante a dor associada à contração.

Musicoterapia

É a utilização de música (melodia, som, ritmo e harmonia), tendo como objetivo acalmar a mente e restabelecer o equilíbrio natural do organismo, diminuindo a percepção da dor.

Aromoterapia

Consiste na utilização de óleos essenciais, provenientes das plantas com objetivo terapêutico. Os aromas desses óleos são absorvidos por inalação ou através de massagens. Se quiser usufruir desta medida, deverá fazer-se acompanhar do material necessário.

APLICAÇÃO DE CALOR E/OU FRIO

Surgem respostas fisiológicas produzidas pelo calor e pelo frio que podem causar alívio indireto da dor.

Esta técnica pode ser utilizada através da aplicação de frio e/ou toalhas quentes na região lombar, pélvica, inguinal e genital.



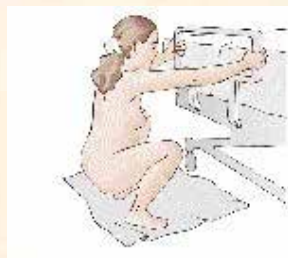
HIDROTERAPIA

No duche o efeito da água quente promove o relaxamento dos músculos, a circulação sanguínea e a descontração. O que pode ajudar no alívio da dor e por vezes favorece o trabalho de parto.

MOBILIDADE MATERNA

A mudança de posição e a liberdade de movimentos tem inúmeras vantagens durante o trabalho de parto:

- Favorece a sua evolução e progressão, assim como o alívio da dor;
- Aumenta o fluxo sanguíneo ao útero, melhorando a oxigenação do feto;
- Promove contrações mais eficazes e menos dolorosas;
- Aumenta os diâmetros da bacia;
- Facilita a descida e rotação fetal.



Deambulação/Posicionamentos

Pode caminhar, colocar-se de cócoras ou noutra posição que seja mais confortável para si.

Bola de Pilates

Permite que a grávida adote uma postura vertical, numa superfície confortável e realize uma série de exercícios e movimentos.

A utilização da bola durante o trabalho de parto promove também:

- A movimentação da bacia;
- O relaxamento dos músculos.

Enquanto está na bola de Pilates podem também ser realizadas massagens na região lombar.



MASSAGEM

A massagem é um método que se caracteriza pelo toque e pela manipulação dos tecidos.



O toque é uma das formas de comunicação não verbal, mais íntima e intensa do ser humano, pois baseia-se no instinto natural de dar alívio e conforto através do tato.

Esta intervenção tem o potencial de promover o alívio da dor, ajudar no controlo da ansiedade e favorecer o relaxamento.

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO/RESPIRAÇÃO

Os exercícios respiratórios associados a técnicas de relaxamento contribuem para o alívio da dor durante o trabalho de parto.

Estas técnicas promovem a manutenção de baixos níveis de ansiedade por mais tempo, reduzindo assim a perceção da dor e do desconforto.



Existem vários tipos de **respiração** que podem ser utilizados durante o trabalho de parto. Cada grávida deve utilizar aquele que melhor contribua para o seu bem-estar. O importante é garantir uma boa oxigenação da grávida e do feto.

Durante as contrações, o tipo respiratório mais utilizado é a respiração lenta e profunda mas suave:

- a grávida inspira profundamente pelo nariz como se cheirasse uma flor e expira lentamente pela boca como se soprasse uma vela (sem a apagar).



No intervalo das contrações, a grávida deve estar o mais relaxada possível, respirando normalmente e sem esforço.

O **relaxamento** inclui concentração mental associada a uma respiração lenta e profunda. Durante a contração do útero a grávida deverá manter os restantes músculos relaxados.

Através do relaxamento, a grávida vai quebrar o ciclo medo-tensão-dor; tem níveis mais baixos de tensão, o que leva a uma melhor evolução do trabalho de parto e a uma menor perceção da dor.



IMPORTANTE:

- Solicite um ambiente calmo, tranquilo, com privacidade e intensidade de luz agradável;
- Pense em situações que sejam atraentes e positivas;
- Encontre uma posição confortável;
- Utilize técnicas de relaxamento associadas a uma respiração adequada;
- Exponha os seus medos, dúvidas e desejos;
- Conte com a colaboração dos profissionais de saúde.



CENTRO HOSPITALAR DE
LISBOA OCIDENTAL, E.P.E.

Hospital S. Francisco Xavier