

MANEJO NÃO FARMACOLÓGICO PARA O ALÍVIO DA DOR NO PARTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM CURSO PARA GESTANTES

LUIZA HENCES DOS SANTOS¹; EVELIN BRAATZ BLANK²; CAROLINE RAMOS ROSADO³; RAQUEL CAGLIARI⁴; HELLEN DOS SANTOS SAMPAIO⁵;
MARILU CORREA SOARES⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – h_luiza @live.com* 1

² *Universidade Federal de Pelotas – evelin-bb @hotmail.com* 2

³ *Universidade Federal de Pelotas – carolramosrosado@gmail.com* 3

⁴*Universidade Federal de Pelotas – cagliariraquel01@gmail.com* 4

⁵*Universidade Federal de Pelotas - lellysam@gmail.com* 5

⁶*Universidade Federal de Pelotas - enfmari@uol.com.br* 6

1. APRESENTAÇÃO

O presente trabalho aborda o manejo não farmacológico da dor no parto em um curso para gestantes, o tema está inserido na proposta de atenção à saúde da gestante, foco do projeto de extensão “Prevenção e Promoção de Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas” da Faculdade de Enfermagem (FEn) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

Os diversos temas apresentados nos grupos ou cursos de gestantes coordenados pelo projeto buscam aprimorar e/ou socializar o conhecimento da ciência do cuidado, por meio do desenvolvimento de assuntos referentes a outras áreas da saúde como nutrição e fisioterapia, na abordagem, por exemplo, de alimentação saudável e técnicas de manejo da dor.

O projeto é aberto aos acadêmicos de enfermagem da UFPel e vinculado ao Núcleo Pesquisa e Estudos com Crianças, Adolescentes, Mulheres e Famílias (NUPECAMF), tem relevância acadêmica tanto no ensino quanto na pesquisa. O projeto de extensão é importante para a formação dos acadêmicos envolvidos, pois propicia a troca de conhecimento entre alunos, profissionais de saúde e com as participantes e seus familiares.

O trabalho realizado no curso de gestantes, que originou o presente estudo, teve como principal objetivo ampliar o conhecimento de mulheres grávidas acerca do seu processo gestacional, promovendo a busca pela autonomia e o autocuidado durante a gravidez e desmistificando algumas premissas de senso comum.

O medo e a ansiedade relacionam-se com maiores escores de dor referida por parturientes. A dor é um dos maiores obstáculos para tornar o parto sensível e humanizado, porém esse processo pode ser inesquecível e feliz, se a mulher for incentivada a participar de cursos preparatórios para o parto, que oportunizam à mulher conhecer as medidas não farmacológicas para alívio da dor no parto (PROVIETTI et al., 2015; MOREIRA et al., 2012).

Portanto, o presente trabalho objetiva relatar a experiência do ensino de técnicas para o manejo não farmacológico da dor no trabalho de parto em um curso para mulheres grávidas.

2. DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um relato de experiência baseado em um dos três encontros do curso realizado pelo projeto de extensão “Prevenção e Promoção de Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas” na Unidade Básica de Saúde do Barro Duro, em Pelotas - RS, nos meses de julho e agosto de 2017.

O projeto é desenvolvido por docentes e discentes da Faculdade de Enfermagem da UFPel, aberto a participação da equipe das Unidades Básicas de Saúde (UBS). Os cursos visam a troca de conhecimento e experiências entre participantes e estudantes de enfermagem. O público-alvo são mulheres em diferentes idades gestacionais, faixa etária, condições socioeconômicas e culturais.

Os três encontros foram realizados quinzenalmente, e para a realização deste estudo foi acompanhado o segundo dia de curso, no mês de agosto de 2017, em que foram discutidos os assuntos “parto”, “tipos de parto” e “manejo da dor no trabalho de parto”, apresentado pela bolsista do projeto de extensão, junto com duas voluntárias.

Participaram do encontro cinco gestantes, com idade gestacional entre 12 e 40 semanas. Para que as participantes se sentissem a vontade para expor suas experiências e sanar suas dúvidas utilizou-se a técnica da roda de conversa e recursos audiovisuais para explanação do conteúdo teórico, evitou-se o uso de termos técnico-científicos e houve espaço para questionamentos.

3. RESULTADOS

A dor é uma experiência sensorial associada à lesão tecidual real ou potencial, entretanto é um sintoma comum que antecede o parto. Além de fisiológica, a dor pode estar relacionada a vários aspectos psicobiológicos como o medo, o estresse, a fadiga, o desamparo social, e até falta de conhecimento sobre o parto (GOIS; INAGAKI; RIBEIRO, 2016).

Ao falar sobre a dor, no curso, foi ressaltado o quanto ela é subjetiva, pessoal, e não passível de comparações. Também foi salientado que a mulher é fisiologicamente preparada para gerir um(a) filho(a), e que a dor faz parte deste processo, mas pode ser atenuada.

O alívio da dor é um aspecto fundamental para a humanização do parto, já que faz com que ela possa ser vivenciada positivamente pela mulher, através de técnicas de preparo e relaxamento. As práticas humanizadas de alívio da dor são seguras, diminuem as intervenções e contribuem para a redução do uso de fármacos (GOIS; INAGAKI; RIBEIRO, 2016). O manejo não farmacológico da dor possui inúmeras vantagens, e todas foram ressaltadas durante o curso.

Após uma abordagem conceitual apropriada foram ensinadas às gestantes diversas técnicas para o alívio da dor. Dentre elas estão a realização das massagens corporais, os banhos de chuveiro ou imersão, o estímulo a deambulação ativa, a realização de técnicas de respiração e relaxamento (BRASIL, 2014).

Além desses manejos pode-se oferecer acupuntura ou hipnose, feita por profissional habilitado, às mulheres que desejarem; tocar músicas da preferência da mulher durante o trabalho de parto; não coibir o uso de aromaterapia durante o parto; entre outros. Vale salientar que os métodos não farmacológicos de alívio da dor devem ser oferecidos antes dos farmacológicos (BRASIL, 2017).

Foram escassamente relatados na literatura o posicionamento vertical no parto, que proporciona maior satisfação às parturientes, e a deambulação, que também é eficaz, na fase ativa do trabalho de parto, pois produzem efeitos benéficos ao ocasionarem a mudança no diâmetro da pelve (MOREIRA et al., 2012). Quando abordadas estas opções no grupo as gestantes desconheciam, inclusive relataram “achar errado” deambular nos dias que antecedem o parto.

As técnicas de manejo da dor focadas durante o curso foram as de exercícios fisioterápicos durante as contrações (Figura 1) e no intervalo das

contrações, para expor as técnicas de forma mais fidedigna foram utilizadas figuras.

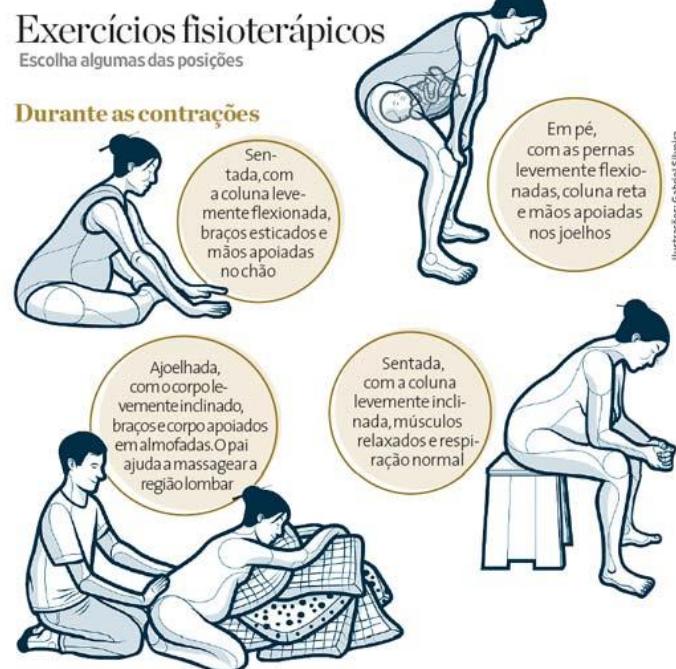


Figura 1 – Exercícios fisioterápicos durante as contrações.
Fonte: Eliane Bio (fisioterapeuta).

4. AVALIAÇÃO

O projeto “Prevenção e Promoção de Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas” através da oferta de cursos e grupos dedicados às gestantes leva informação e conhecimento para as periferias de Pelotas, auxiliando na demanda de equipes de saúde e oportunizando a troca de experiências entre acadêmicas e usuárias.

Os encontros para a realização do curso foram organizados para acontecer de maneira despojada e informal, para que as participantes se sentissem confortáveis para relatar suas experiências, questionar práticas e expor suas dúvidas. Através dos relatos foi possível identificar os resultados do curso.

Foi relatado pelas gestantes que a maioria das informações disponibilizadas no curso eram desconhecidas por elas, inclusive por aquelas que já haviam tido filhos, segundo elas, os profissionais dos serviços de saúde não se aprofundam em determinados assuntos referentes a gestação durante as consultas do exame pré natal. Foi relatado também o desconhecimento do viés humanizado do parto, e das diversas formas de aliviar a dor.

Outro aspecto positivo percebido na fala das gestantes ao final do curso foi no sentido de repassar as informações e aprendizados ali concebidos, dessa forma, atingiu-se além do objetivo que era proposto inicialmente, formando a partir daquele grupo de mulheres uma rede de cuidados, através de informações compartilhadas a respeito dos direitos da gestante e manejo da dor.

Quanto ao conteúdo do curso, ao abordar a técnica de posição vertical e orientar o benefício da deambulação as gestantes mencionaram a falta de informação por parte dos profissionais. O vínculo com os profissionais dos serviços de saúde beneficia a parturiente, pois facilita a compreensão e realização

das técnicas de alívio da dor. A enfermagem insere-se na cena do parto para garantir que ele seja saudável e livre de iatrogenias, algumas vezes o profissional de enfermagem acompanha a gestante desde o pré natal, o que contribui para uma cooperação mútua e eficaz no momento do parto (BRASIL, 2014).

A intensidade da dor, a expectativa da mulher e a complexidade no trabalho de parto são fatores que identificam a necessidade de utilizar métodos para manejar o alívio da dor, além disso o manejo evita possíveis traumas psicológicos ou efeitos indesejáveis de métodos farmacológicos (BRASIL, 2014). Portanto, abordar esse tema em um curso destinado a gestantes é imprescindível e contribui na assistência humanizada ao parto.

As práticas humanizadas diminuem a dor provocada pelas contrações uterinas, aumentam a satisfação materna e melhoram os resultados obstétricos de modo que as mulheres apresentam-se mais colaborativas, pois apreciam a sensação de controle que ganham ao manejarem ativamente a dor (GOIS; INAGAKI; RIBEIRO, 2016, p. 2).

Detentoras do conhecimento dos seus direitos e das técnicas de manejo da dor na gestação e no parto, as mulheres tornam-se mais autônomas no processo gestacional e seguras durante o trabalho de parto, evitando o sofrimento físico e mental que a dor do parto pode ocasionar. Dessa forma, o objetivo principal do curso, de levar informação embasada cientificamente, mas com uma linguagem acessível, foi atingido.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Humanização do parto e do nascimento**. Universidade Estadual do Ceará - (Cadernos HumanizaSUS; v. 4). Brasília: 2014. 465 p.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. **Diretrizes nacionais de assistência ao parto normal**: versão resumida. Brasília: 2017. 51 p.

GOIS, A. C. F.; INAGAKI, A. D. M.; RIBEIRO, C. J. N. Implementação de práticas humanizadas no alívio da dor durante o trabalho de parto. **Enfermagem Obstétrica**, Rio de Janeiro, v. 3, p. 1-7, 2016. Disponível em: <<http://www.enfo.com.br/ojs/index.php/EnfObst/article/view/52/35>>. Acesso em: 3 out. 2017.

MOREIRA, K. de A. P. et al. Estratégias não farmacológicas utilizadas no parto: uma revisão integrativa. **Revista Diálogos Acadêmicos**, Fortaleza, v. 1, n. 1, p. 66-73, 2012. Disponível em: <<http://revista.fametro.com.br/index.php/RDA/article/view/8/9>>. Acesso em: 3 out. 2017.

PROVIETTI, V. M. et al. Enfermagem obstétrica. **Revista de enfermagem UFPE on line-ISSN**: 1981-8963, Recife, v. 9, n. 8, p. 8932-36, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10681/11732>>. Acesso em: 3 out. 2017.