

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO/ROTINA</b>	POP.UPS.036 - Página 1/5	
Título do Documento	<b>MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR EM CASOS DE ABORTAMENTO E OFIU</b>	Emissão: 08/12/2021	Próxima revisão: 08/12/2023
		Versão: 1.0	

## 1. OBJETIVO(S)

### 1.1. Objetivo Geral

- Promover alívio das dores e desconfortos relacionados ao trabalho de parto, considerando a multidimensionalidade da dor, com auxílio de estratégias não farmacológicas, em situações de OFIU e abortamento, favorecendo uma melhor assistência a essas mulheres.

### 1.2. Objetivos Específicos

- Promover relaxamento muscular de região lombossacra;
- Diminuir fadiga muscular;
- Promover analgesia;
- Reduzir atividade simpática.

## 2. MATERIAL

- Capote e/ou jaleco, máscara, luva de procedimento, bola suíça, compressa, óleos essenciais, aparelho de som, chuveiro elétrico, TENS, eletrodos, gel condutor, fita, cadeira e/ou maca.

## 3. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

### 3.1 Avaliação

Avaliação do quadro geral da parturiente, levando-se em consideração os aspectos físicos e emocionais.

❖ Quanto aos aspectos físicos:

- Avaliação respiratória: ritmo; padrão respiratório;
- Avaliar a presença de tensões musculares;
- Avaliar posicionamentos e postura.

❖ Quanto aos aspectos psicoafetivos:

- Avaliar estado psíquico (se orientada, consciente, contactante e em contato com realidade);

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO/ROTINA</b>	POP. UPS.036 - Página 2/5	
Título do Documento	<b>MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR EM CASOS DE ABORTAMENTO E OFIU</b>	Emissão: 08/12/2021	Próxima revisão: 08/12/2023
		Versão: 1.0	

- Avaliar aspectos relacionadas à hospitalização (compreensão do diagnóstico/prognóstico, reações emocionais e estratégias de enfrentamento);
- Avaliar disponibilidade da paciente para realização de métodos não-farmacológicos;
- Investigar rede de apoio sócio-familiar e garantir presença de acompanhante, a partir da necessidade da paciente;

### 3.2. Conduta

- **Presença do acompanhante:** a presença do acompanhante pode ter repercussões positivas frente à hospitalização e perda gestacional, diminuindo níveis de ansiedade e proporcionando maior conforto e segurança. No entanto, é necessário avaliar caso a caso, junto à paciente, a necessidade e desejo da presença do acompanhante durante a internação.
- **Garantia da privacidade:** o processo de parturição requer cuidados quanto à privacidade da paciente - como em todo parto -, o que favorece maior conforto e sensação de segurança à parturiente.
- **Humanização do cuidado:** a humanização da assistência requer um cuidado individualizado, centrado nas necessidades da paciente, de modo que devem ser garantidos todos os cuidados à parturiente, considerando os aspectos emocionais e físicos do parto.
- **Exercício respiratório:** auxiliam na melhora dos níveis de saturação sanguínea materna de O<sub>2</sub>, proporcionando relaxamento e diminuição da ansiedade.
- **Utilização de TENS:** A TENS constitui uma modalidade terapêutica não invasiva para alívio da dor, agindo através da estimulação de nervos periféricos. Ela atua na fechando a comporta da dor ou ativando as vias inibitórias da dor (substância cinzenta periaquedutal e núcleos da rafe), que se originam no cérebro e descem até a medula espinhal através do tronco cerebral, provocando a liberação de opioides endógenos.
- **Deambulação:** devido ao benefício da gravidade, mobilidade pélvica, assimetrias, aumentam a velocidade da dilatação cervical e descida fetal e, diminui o tempo de trabalho de parto.
- **Posturas verticalizadas:** Incentivo a posturas verticalizadas para favorecer a diminuição do uso de analgesia em mulheres no primeiro e no segundo estágios do trabalho de parto. Nesta postura há mais ritmo na contratilidade uterina, podendo ser consequência da melhor irrigação sanguínea do útero nesta posição e, há diminuição do risco de sofrimento fetal.
- **Utilização da bola:** Estimula o relaxamento do tronco e do assoalho pélvico e também fornece algum alívio da dor. Quando usada na posição sentada, a bola aplica uma pressão

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO/ROTINA	POP. UPS.036 - Página 3/5	
Título do Documento	MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR EM CASOS DE ABORTAMENTO E OFIU	Emissão: 08/12/2021	Próxima revisão: 08/12/2023
		Versão: 1.0	

indolor ao períneo, que pode bloquear parte da mensagem nociceptiva ao nível da medula espinhal e, assim, reduzir a sensação de dor.

- **Banho morno:** Durante o trabalho de parto, a água morna reduz a sensibilidade dolorosa da parturiente com redução da atividade simpática através da modificação da transmissão aferente nociceptiva, a qual se torna mais lenta e eleva os níveis de encefalinas e endorfinas endógenas.

- **Utilização de compressas:**

Calor:

- Aplicado nas costas, abdômen, virilha e / ou períneo da mulher. Além de ser usado para o alívio da dor, o calor é usado para aliviar calafrios ou tremores, diminuir a rigidez das articulações, reduzir o espasmo muscular, aumentar a extensibilidade do tecido conjuntivo e apoiar o relaxamento entre as contrações;

- Uma técnica para o alívio da dor de contração é aplicar calor ao local de maior dor para coincidir com o

início da contração;

- Deve-se ter cuidado para evitar queimaduras;

- Embora os resultados de pequenos estudos sejam encorajadores, os dados de grandes estudos são necessários para avaliar a eficácia e determinar o momento ideal de aplicação e as temperaturas ideais.

Frio:

- As compressas frias podem ser aplicadas na parte inferior das costas quando o paciente está sentindo dores nas costas. Embora o calor seja mais comumente preferido, alguns indivíduos recebem alívio com a aplicação de frio no local da maior dor para coincidir com o início da contração;

- Além de aliviar a dor, o frio tem os efeitos adicionais de aliviar o espasmo muscular e reduzir a inflamação e o edema;

- Embora a aplicação de frio possa fazer a mulher se sentir melhor, os dados de apoio ainda são escassos.

#### ❖ Práticas Integrativas

- **Cromoterapia:** A cromoterapia é uma terapia complementar indicada para a redução da dor, dilatação e controle da irritabilidade durante o trabalho de parto e, tem como base as propriedades terapêuticas das sete cores do arco-íris. O estímulo visual através das cores resulta em sensações psíquicas e somáticas, contribuindo para o bem-estar.

- **Aromaterapia:** alívio da dor e/ou diminuição da ansiedade e medo, também auxílio

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO/ROTINA</b>	POP. UPS.036 - Página 4/5	
Título do Documento	<b>MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR EM CASOS DE ABORTAMENTO E OFIU</b>	Emissão: 08/12/2021	Próxima revisão: 08/12/2023
		Versão: 1.0	

valeroso na contração e redução do trabalho de parto. Os óleos essenciais podem ser absorvidos por meio da inalação, uso tópico na pele ou por ingestão, com a finalidade de promover bem-estar físico e mental.

#### ATENÇÃO!

As condutas descritas são possibilidades para amenizar a algia no trabalho de parto, porém a mulher tem autonomia de escolha e o profissional deve respeitar a sua decisão.

#### 4. REFERÊNCIAS

ABREU, Eliziete Almeida de; SANTOS, Jean Douglas Moura dos; VENTURA, Patrícia Lima. Efetividade da eletroestimulação nervosa transcutânea no alívio da dor durante o trabalho de parto: um ensaio clínico controlado. Rev. dor, 2010.20+GVIMS-GGTESANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28. Acesso em: 28 Out 2020.

BAVARESCO, Gabriela Zanella et al. O fisioterapeuta como profissional de suporte à parturiente. Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, p. 3259-3266, 2011;

BARROS, SRAF; FERREIRA, FCR; FALCÃO, PHB. A Contribuição da Cromoterapia no Trabalho de Parto. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 08, Vol. 02, pp. 52-57, agosto de 2018. ISSN:2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/cromoterapia-no-parto>.

MELLO, Larissa FD; NÓBREGA, Luciana F.; LEMOS, Andrea. Transcutaneous electrical stimulation for pain relief during labor: a systematic review and meta-analysis. Brazilian Journal of Physical Therapy, v. 15, p. 175-184, 2011;

MENDES, Andreia et al. Benefícios da cromoterapia em trabalho de parto: Processo de Implementação e Gestão num Serviço. In: LIVRO DO I CONGRESSO. p. 60.

MOURA, Luna Rhara Martins; FERREIRA, Antonia Maria Pereira; FONTES, Livio Adriano Xavier. Atuação fisioterapêutica no trabalho de parto vaginal: Revisão Bibliográfica. Revista da FAESF, v. 3, n. 4, 2019.

Nonpharmacologic approaches to management of labor pain – UPTODATE – Última atualização: 20 de abril de 2021.

PORTAL ANVISA. NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020 . Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-20>.

SOMBRA, Isabel Veras de Sousa et al. Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto: uma revisão integrativa. 2018.

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO/ROTINA</b>	POP. UPS.036 - Página 5/5	
Título do Documento	<b>MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR EM CASOS DE ABORTAMENTO E OFIU</b>	Emissão: 08/12/2021	Próxima revisão: 08/12/2023
		Versão: 1.0	

SERAFIM, Taynara Caroline et al. Atenção à mulher em situação de óbito fetal intrauterino: vivências de profissionais da saúde. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 42, 2021.

SILVA, Lorenna et al. Percepção das mulheres em situação de Abortamento frente ao cuidado de Enfermagem. Revista Ciência Plural, v. 6, n. 1, p. 44-55, 2020.

## 5. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
1.0	08/12/2021	Elaboração do documento
<b>Elaboração</b> Adriana Gomes Magalhães Fisioterapeuta  Amanda Nayara Nunes da Silva Fisioterapeuta Residente  Fernanda Gabrielle Mendonça Mendonça Silva Fisioterapeuta Residente  Janine de Sousa Lins Costa Fisioterapeuta  Luana Bilro Pereira de Araújo Psicóloga Residente		Data: 08/12/2021
<b>Validação</b> Hérika Ferreira Batista Nunes Setor de Vigilância em Saúde		Data: 03/08/2022
<b>Aprovação</b> Rita Berenice da Silva Costa		Data: 05/08/2022

*Permitida a reprodução parcial ou total, desde que indicada a fonte.*

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO ANA BEZERRA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE  
Praça Tequinha Farias, nº 13 - Bairro Centro, Santa Cruz/RN, CEP 59200-000  
- <http://huab-ufrn.ebserh.gov.br>

## CERTIDÃO

Processo nº 23527.001060/2022-20

Interessado: @interessados\_virgula\_espaco@

### CERTIDÃO DE ASSINATURA POP.UPS.036

<b>Elaboração</b> Adriana Gomes Magalhães Fisioterapeuta  Amanda Nayara Nunes da Silva Fisioterapeuta Residente  Fernanda Gabrielle Mendonça Mendonça Silva Fisioterapeuta Residente  Janine de Sousa Lins Costa Fisioterapeuta  Luana Bilro Pereira de Araújo Psicóloga Residente	Data: 08/12/2021
<b>Validação</b>	

Hérika Ferreira Batista Nunes Setor de Vigilância em Saúde	Data: 03/08/2022
<b>Aprovação</b> Rita Berenice da Silva Costa	Data: 05/08/2022



Documento assinado eletronicamente por **Janine de Sousa Lins Costa, Fisioterapeuta**, em 10/08/2022, às 14:12, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Rita Berenice da Silva Costa, Chefe de Unidade**, em 11/08/2022, às 11:29, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Herika Ferreira Batista Nunes, Técnico(a) em Enfermagem**, em 11/08/2022, às 14:19, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ebserh.gov.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ebserh.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **23427019** e o código CRC **6F8749B1**.