



A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PARA A REDUÇÃO DA DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO

Gabriela de Moraes Leidens¹
Wellen dos Santos Silva²
Gabriela Meira de Moura Rodrigues³
Eliane Maria Monteiro⁴

Resumo

Introdução: Cada indivíduo traz consigo uma percepção de dor distinta no trabalho de parto, onde a fisioterapia tem como função a redução dessa dor independente da sua intensidade. Ele utiliza técnicas para que esta redução aconteça e acompanha a parturiente, fazendo com que ela se sinta mais confortável e segura. Seu objetivo é realizar exercícios que favoreçam o nascimento rápido e com a menor percepção de dor possível. **Objetivos:** Este artigo tem como objetivo trazer um melhor entendimento do parto e expor as práticas fisioterapêuticas que podem ser adotadas nesse processo. **Metodologia:** Revisão de literatura baseada em artigos, sites e livros sobre o tema. Foram utilizados como referência materiais do ano de 2001 a 2021, com o objetivo de expor comprovações atualizadas, de acordo com o encontrado na literatura. **Conclusão:** A fisioterapia é eficaz e benéfica para a diminuição da dor durante o trabalho de parto. É um processo natural pelo qual a mulher passa e este é dividido em períodos. O primeiro é a fase de latência, onde a mulher sente as contrações e a dilatação começa a ocorrer. O segundo é dividido em duas fases, sendo elas a fase inicial onde a dilatação total já aconteceu e a ativa onde já é visível a cabeça da criança. E o último período é de expulsão onde ocorre o nascimento. A fisioterapia traz à gestante uma nova possibilidade de vivenciar o parto, reduzindo a dor, trazendo mais segurança e contribuindo para um menor tempo de duração desse processo.

Palavras-chave: Atuação da fisioterapia, parturiente, saúde da mulher.

Abstract:

Introduction: Each individual brings with them a different perception of pain in labor, where physiotherapy has the function of reducing this pain regardless of its intensity. He uses techniques for

¹ Graduanda do curso de Fisioterapia. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: gabriela.leidens@sounidesc.com.br

² Graduanda do curso de Fisioterapia. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: Wellen dos Santos Silva

³ Biomédica acupunturista. Doutora em Engenharia de Sistemas Eletrônicos e Automação. Docente dos cursos de saúde. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: gabriela.moura@unidesc.edu.br

⁴ Docente do curso de Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem, Farmácia e Nutrição. Coordenadora dos Cursos de Fisioterapia e Educação Física. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco-RJ. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: eliane.monteiro@unidesc.edu.br



this reduction to happen and follows the parturient, making her feel more comfortable and secure. Its objective is to perform exercises that favor rapid birth and with the least possible pain perception. Objectives: This article aims to bring a better understanding of childbirth and expose the physical therapy practices that can be adopted in this process. Methodology: Literature review based on articles, websites and books on the subject. Materials from the year 2001 to 2021 were used as reference, with the aim of exposing updated evidence, as found in the literature. Conclusion: Physical therapy is effective and beneficial to reduce pain during labor. It is a natural process that a woman goes through and it is divided into periods. The first is the latency phase, where the woman feels the contractions and dilation begins to occur. The second is divided into two phases, being the initial phase where the total dilation has already happened and the active phase where the child's head is already visible. And the last period is expulsion where birth takes place. Physiotherapy offers pregnant women a new possibility of experiencing childbirth, reducing pain, providing more security and contributing to a shorter duration of this process.

Keywords: Physical therapy performance, parturient, women's health.

Introdução

O artigo escrito traz informações do processo do trabalho de parto e de como o fisioterapeuta pode atuar colaborando com a parturiente. Cada indivíduo tem uma percepção de dor distinta e com a mulher grávida isso não se torna diferente, pois cada uma tem sua intensidade de dor individualizada. O fisioterapeuta é o profissional apto a participar deste processo trazendo confiança para essa mulher, fazendo esse momento de tensão diminuir e assim ocorrer o parto mais rápido e menos doloroso [1].

A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica em livros do Ministério da Saúde, artigos científicos da *Scielo* e sites confiáveis do CREFITO. Neles os pesquisadores selecionaram trechos importantes e dissertaram sobre eles [2].

É objetivo deste explicar o trabalho de parto e suas etapas e comprovar a eficácia da fisioterapia neste processo, mostrando como a utilização de técnicas e equipamentos podem ser sim benefícios para a mulher grávida neste momento, muitas vezes marcado por dor e tensão [3].

Metodologia

O referido artigo se trata de uma revisão de literatura, onde foram utilizados materiais disponíveis na literatura sobre o presente assunto, tais como livros Ministério da Saúde, artigos científicos da *Scielo* e o site do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional [2].

A revisão de literatura consiste em reunir e avaliar artigos científicos, livros e textos já publicados sobre o assunto. Nela o pesquisador irá selecionar trechos importantes e citá-los e a partir disso irá



dissertar, compondo o seu referencial teórico. Em todo seu desenvolvimento o pesquisador irá utilizar citações escolhidas por ele, baseadas nos artigos e textos escolhidos [2]. Foram utilizados como critério de inclusão livros de 2001 e 2017 do Ministério da Saúde, três artigos científicos atualizados desde 2014 até 2021 e sites confiáveis da Crefito, procurando responder cada objetivo proposto. E foram excluídos aqueles sem validação científica, como sites sem fontes confiáveis e artigos sem comprovação.

Trabalho de parto

O parto é um processo natural dividido em partes, chamadas de períodos do trabalho de parto. O primeiro é chamado de fase de latência, que corresponde ao momento em que a mulher sente contrações uterinas de forma regular e existe a dilatação que deve progredir, mas que inicia por volta de 4 centímetros. Nesse período as mulheres devem ser encorajadas a escolherem a posição que se sintam melhor e mais confortáveis para o parto. O segundo é definido em duas fases, sendo uma definida como fase inicial ou passiva e a outra definida como fase ativa. Na fase inicial ou passiva já existe a dilatação total do colo, mas ainda não há a sensação de puxo involuntário, pois a cabeça do feto ainda se encontra alta em relação a pelve da mãe, enquanto na fase ativa a cabeça do bebê já se encontra visível, e a mãe sente contrações de expulsão. Já a terceira fase do parto é considerada o momento que abrange do nascimento até a expulsão da placenta do meio interno para o meio externo do corpo da mãe [4].

Na maioria dos casos, a gravidez e o parto são processos únicos e especiais na vida dos pais dessa criança, se torna experiência forte e muito agrega àqueles que participam deste momento. Os profissionais da saúde possuem papéis importantes, pois ajudam a parir e a nascer, e isso inclui fazer intervenções quando são necessárias, dar conforto, orientar, tirar dúvidas, minimizar o processo de dor, entre outros fatores. Pensar na mulher e na saúde da mesma, é o mesmo que pensar em uma sociedade inovadora, em que a vida humana desde o seu nascimento seja o centro dessa sociedade [5].

Redução da dor através da fisioterapia durante o trabalho de parto

Os objetivos da fisioterapia no trabalho de parto são realizar exercícios que favoreçam a descida e o nascimento do bebê, aumente o diâmetro da pelve da mãe e diminua a dor sem utilizar métodos farmacológicos [3].

O fisioterapeuta oferece à gestante maior segurança e conforto para o nascimento de sua criança. O recurso da cinesioterapia ajuda a mulher a se manter ativa no trabalho de parto, através de posturas diferentes como sentada, ajoelhada, em quatro apoios e em cócoras dando a liberdade de movimento



para ela durante seu parto. Essas são técnicas com custos baixos, de fácil adesão, visando reeducar e restaurar a musculatura da pelve da mulher, para que assim ela tenha boa qualidade de vida e melhores condições para as continências urinária, fecal e sexual de maneira ampla [6].

Quando a mãe está em posição confortável, além de favorecer o encaixe do bebê ao canal do parto, ela se sente mais resistente à dor e menos fadigada, sendo possível que ocorra a redução do tempo de duração do trabalho de parto [1].

Uma técnica muito utilizada pelos profissionais em fisioterapia são as massagens, a partir delas é proporcionado para a parturiente o alívio da dor, havendo o relaxamento muscular, acontecendo assim efeito sedativo. A massagem faz a liberação de endorfina e com ela o suprimento de nutrientes da placenta aumenta e assim faz com que essa dor seja amenizada. Essa técnica pode ser realizada na região lombo-sacra e nas pernas, sendo na região do baixo ventre o deslizamento de forma leve, na região sacrococcígea o deslizamento de forma profunda, e nas pernas uma espécie de amassamento [1].

Outro recurso para o relaxamento, alívio da dor e descida do bebê é a utilização da bola suíça, a mesma consegue distrair a gestante de forma descontraída, o que faz do processo do parto um pouco mais leve, e ainda, pode ser utilizada junto com outras técnicas, de forma a dar suporte. Pode ser utilizada por profissional qualificado durante o primeiro período de parto (fase de latência), junto com exercícios de respiração, banhos quentes, massagens e outras técnicas, que farão do parto, um momento humanizado [7].

Os exercícios com a bola ocorrem na posição sentada, com movimentação da pelve de forma leve, esse exercício traz além do relaxamento, o alongamento e fortalecimento da musculatura e a correção da postura [1].

Existe também as técnicas de respiração. Uma das utilizadas com mais frequência é a respiração profunda e abdominal, que é trabalhada pela mãe, a qual realiza a inspiração a fim de aumentar a parede abdominal e abaixar o diafragma, a seguir, a mesma realiza a expiração de forma lenta e contrai os músculos abdominais. No período de expulsão, a parturiente pode fazer a respiração profunda e em seguida realizar força para que ocorra o nascimento do bebê, e logo após, o relaxamento da musculatura perineal [6].

A utilização da neuroestimulação elétrica transcutânea (TENS) também é muito eficaz na diminuição da dor na hora do parto, pois faz com que haja a analgesia, sendo ele mais indicado no início do trabalho de parto. É um procedimento com o custo diminuído e não traz riscos para a grávida, somente faz a analgesia da dor durante o parto vaginal e é realizada pelo fisioterapeuta. Essa técnica é segura e não traz efeitos colaterais. São utilizadas baixa voltagem de estímulos elétricos, que são



postos na pele, na área lombar da parturiente [6].

A necessidade da fisioterapia no trabalho de parto diante da sua eficácia para redução da dor

O fisioterapeuta é o profissional da área da saúde que está capacitado para acompanhar no trabalho de parto da gestante, a deixando mais confortável possível nesse momento de tensão. Ele utiliza formas não farmacológicas para a diminuição da dor e mesmo que essa prática ainda não seja estabelecida pela OMS, ele é sim eficaz [1].

A mãe no momento do seu parto utiliza a musculatura abdominal, respiratória e do períneo e estas são muito estudadas e utilizadas pelos fisioterapeutas que tem sua profissão reconhecida e regulamentada pelo Decreto Lei nº 938/69, Lei nº 6.316/75, Resoluções do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO), Decreto nº 9.640/84 e Lei nº 8.856/94, onde diz que ele prepara o corpo controlando a ansiedade da mulher, em um dos momentos mais especiais da parturiente, que é a hora de dar à luz ao filho, sendo assim a fisioterapia obstétrica sinônimo de bem estar e qualidade de vida [3].

Conclusão

O trabalho de parto é um processo fisiológico do corpo feminino que tem por objetivo a passagem do feto do meio interno do útero para a região externa do corpo da mãe. É dividida em três partes. A primeira é a fase de latência, a segunda são as fases inicial e ativa e a terceira e última é a fase do expulsivo.

Para a redução da dor no trabalho de parto o fisioterapeuta utiliza técnicas e equipamentos a fim de garantir conforto e segurança. As mais utilizadas são: bola suíça, TENS, técnicas de respiração, massagens e o auxílio do profissional para que a parturiente encontre a posição mais confortável para este fim. Todos estes procedimentos têm como objetivo atenuar a dor sem a utilização de métodos farmacológicos.

Referências

[1] Silva H, Luzes R. Contribuição da fisioterapia no parto humanizado. Alumni - vol(3). 2015. p.27-28-29-30.

[2] Mettzer, O que é a revisão de literatura. [internet] 2021 [acesso em 2021 fevereiro 16]; <https://mettzer.com/revisao-da-literatura>.

[3] Martins M, Os benefícios da Fisioterapia antes, durante e após a gravidez. [internet] 2021 [acesso em 2021 março 15]; <http://www.crefito9.org.br>.



[4] Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. 1º ed. Diretrizes nacionais de assistência ao parto normal: versão resumida [recurso eletrônico]. Brasília: 2017. p.23-26-28.

[5] Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. 1º ed. Área Técnica de Saúde da Mulher. Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher. Brasília: 2001. p.9-15.

[6] Freitas A, Lima V, Sousa J, Zuchelo L, Martinelli P. Atuação da fisioterapia no parto humanizado. DêCiência em Foco - 2017. p.20-23-26.

[7] Oliveira L, Cruz A. A utilização da bola suíça na promoção do parto humanizado. Revista brasileira de Ciências da Saúde - vol(18). 2014. p.177.