



**MAURA THEREZA DZIECINNY**

**THAÍS KALIZAK**

**A INFLUÊNCIA DA AROMATERAPIA E MUSICOTERAPIA NO TRABALHO DE  
PARTO NORMAL: Uma revisão integrativa**

**Guarapuava**

**2024**

**MAURA THEREZA DZIECINNY**

**THAÍS KALIZAK**

**A INFLUÊNCIA DA AROMATERAPIA E MUSICOTERAPIA NO TRABALHO DE  
PARTO NORMAL: Uma revisão integrativa**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem do Centro Universitário Campo Real. Como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Guilherme Aurélio

**Guarapuava**

**2024**

## Resumo

**RESUMO:** Objetivo: Analisar, baseado em evidências científicas a efetividade dos métodos não farmacológicos utilizados no alívio da dor durante o trabalho de parto natural. Método: Revisão integrativa da literatura a respeito dos métodos não farmacológicos para alívio da dor (aromaterapia e musicoterapia). Resultados: A discussão foi conduzida por 3 núcleos de sentido, sendo eles: Aspectos fisiológicos, parto, dor no parto, estresse e tensão; Óleos essenciais, aromaterapia, bem-estar, lavanda, sentimentos; Música, relaxamento, humanização, dança, hormônios. Considerações finais: Os benefícios proporcionados pela utilização dos métodos não farmacológicos para alívio da dor são evidentes, demonstram uma grande eficácia não apenas no alívio da dor, mas também no relaxamento e na redução da ansiedade. Esse estudo pode evidenciar que a aromaterapia e a musicoterapia sendo métodos não farmacológicos, não invasivos, simples, de baixo custo e seguros que não possuem efeitos colaterais, podem ser utilizados para o alívio da dor durante o trabalho de parto. Esses métodos são eficazes no controle da dor, dessa forma contribuem para uma evolução mais favorável do trabalho de parto

Descritores: Parto normal; dor do parto; aromaterapia; musicoterapia.

## **ABSTRACT**

Objective: Objective: To analyze, based on scientific evidence, the effectiveness of non-pharmacological methods used to alleviate pain during natural labor. Method: Integrative review of the literature regarding non-pharmacological methods for pain relief (aromatherapy and music therapy). Results: The discussion was conducted by 3 core meanings, namely: Physiological aspects, childbirth, labor pain, stress and tension; Essential oils, aromatherapy, well-being, lavender, feelings; Music, relaxation, humanization, dance, hormones. Final considerations: The benefits provided by the use of non-pharmacological methods for pain relief are evident, demonstrating great effectiveness not only in relieving pain, but also in relaxing and reducing anxiety. This study can demonstrate that aromatherapy and music therapy are non-pharmacological, non-invasive, simple, low-cost and safe methods that have no side effects and can be used to relieve pain during labor. These methods are effective in controlling pain, thus contributing to a more favorable outcome of labor.

Descriptors: normal birth; labor pain; aromatherapy; music ther

## Sumário

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>DESENVOLVIMENTO</b> .....	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>11</b>
3.1	Aspectos fisiológicos, farmacológicos, parto, dor no parto, estresse e tensão.....	13
3.2	Óleos essenciais, aromaterapia, bem-estar, lavanda, sentimentos .....	14
3.3	Música, relaxamento, humanização, dança, hormônios .....	16
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>18</b>

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustrações 1	Estratégia de busca.....	10
Ilustrações 2	Seleção dos estudos desta revisão integrativa .....	11
Ilustrações 3	Análise do conteúdo dos artigos utilizados no período de uma década .....	11

## 1 INTRODUÇÃO

O parto é um processo natural e fisiológico, representando uma experiência única para a gestante e sua família, e por essa razão, deve ser vivenciado com segurança, dignidade e respeito (Alves et al., 2019).

O parto normal, obrigatoriamente deve ocorrer sem intercorrências ou procedimentos desvantajosos, deve ser espontâneo. Este evento natural é vastamente considerado como a opção mais recomendada e segura, uma vez que o corpo feminino possui uma preparação natural para desempenhá-lo, no entanto, é importante ressaltar que podem ocorrer variações no tempo do trabalho de parto, em alguns casos ele pode estender-se por um período mais longo. Além disso, há a possibilidade de intensificação da dor (Sanches, et.al., 2021).

Desde o início da década de 1980, a Organização Mundial da Saúde (OMS) vem desempenhando um papel crucial ao trazer contribuições significativas ao promover o uso aprimorado de tecnologias no contexto do parto e nascimento, essas contribuições estão baseadas no processo de humanização. Para a OMS, humanizar o parto significa adotar um conjunto de condutas e procedimentos que visam proporcionar parto e nascimento saudáveis, isso implica no respeito ao processo natural do parto e na prevenção de condutas acidentais ou arriscadas, tanto para a mãe quanto para o feto (Ministério da saúde, 2002)

Conforme Santos e Okazaki (2012), é fundamental destacar que a humanização não se trata meramente de cumprir normas, regras ou apenas realizar determinados procedimentos. Humanizar o parto envolve o respeito e o conhecimento para que todos os valores do ser humano sejam atendidos, tais como, espirituais, éticos, fisiológicos, psicológicos e sociais. Atualmente, inúmeros avanços estão sendo realizados acerca da compreensão dos mecanismos relacionados à dor e sua intensidade vivenciada pelas mulheres durante o trabalho de parto. A dor varia consideravelmente e é ocasionada por uma série de fatores, incluindo aspectos psicológicos (comportamentais), traços temperamentais (motivação), influências culturais (educação), fatores orgânicos (constituição genética) e eventos excepcionais, como situações de estresse.

Além disso, outros elementos, como complicações obstétricas que podem aumentar a dor, e a liberação de endorfinas que podem reduzi-la, também desempenham um papel significativo nesse processo (Nilsen, et.al, 2011).

Pensando no alívio da dor, o profissional de saúde obstétrica pode utilizar de alguns métodos para conter a dor das pacientes. Estes métodos são denominados de não farmacológicos para alívio da dor (MNFAD) durante o trabalho de parto (TP) visam tornar o desenvolvimento do TP o mais natural possível.

A sua principal vantagem é oferecer autonomia à parturiente, permitindo sua participação ativa e a do seu acompanhante, os MNFAD tem por objetivo reduzir as dores do parto e são considerados não invasivos. Entre os métodos existentes, iremos analisar dois deles, que agem em conjunto: a aromaterapia e a musicoterapia (Souza, 2021). A aromaterapia está se tornando uma abordagem cada vez mais utilizada durante o TP para minimizar as dores (Karasek,2022).

Aromaterapia é uma técnica que faz uso de óleos essenciais (OEs) extraídos de plantas aromáticas. Quando esses OEs são inalados, eles estimulam os receptores nas vias respiratórias e no sistema olfativo, passando pelo bulbo e nervos olfativos, isso estabelece uma conexão direta com o Sistema Nervoso Central, ativando o sistema límbico, que desempenha um papel importante no controle da memória, das emoções, dos impulsos e das reações instintivas. Essa interação pode resultar em mudanças físicas e psicológicas minimizando as dores no TP (Cruz, et.al, 2021).

Em conjunto com a aromaterapia podemos destacar a musicoterapia, que consiste na aplicação da música e seus componentes, como ritmo, som, melodia e harmonia, com o propósito promover o relaxamento e diminuir a ansiedade (Ferreira, et.al., 2021).

Acredita-se que esse método desempenha um papel significativo no alívio da dor. A música possui diversos efeitos positivos para o organismo, como a redução da pressão arterial, a diminuição da frequência cardíaca, o relaxamento dos músculos e da respiração. Além disso, ela serve como um elemento de distração que aumenta a sensação de controle e estimula a liberação de endorfinas. A musicoterapia emprega técnicas com o objetivo de gerar efeitos positivos nas três áreas psicológicas: emocional, cognitiva e psicomotora, contribuindo dessa forma para melhorar o controle do alívio da dor, o conforto, o relaxamento, bem como a evolução no TP (Perdigão, 2018).

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, que tem como objetivo principal avaliar se os métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto natural (aromaterapia e musicoterapia) são realmente eficazes.

## 2 DESENVOLVIMENTO

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura a respeito dos métodos não farmacológicos para alívio da dor (aromaterapia e musicoterapia). A revisão integrativa é um método de pesquisa que visa fornecer uma síntese e conclusões abrangentes sobre uma área específica de estudo. A elaboração desse artigo ocorreu em 6 etapas: a primeira etapa consistiu na identificação do tema e seleção da questão norteadora que se desenvolveu a partir do parto normal e dos métodos não farmacológicos para alívio da dor, assim foi delimitada a seguinte questão norteadora: Qual a efetividade dos métodos não farmacológicos para alívio da dor (aromaterapia e musicoterapia) durante o trabalho de parto natural?

Na segunda etapa, foram delimitados os critérios para inclusão e exclusão do estudo. Quanto aos parâmetros utilizados para a seleção dos artigos, incluímos os estudos em português, inglês e espanhol que abordaram métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto, artigos publicados entre 2014 a 2024, artigos disponíveis na íntegra. Foram excluídas da pesquisa artigos não científicos, artigos com metodologia não original, artigos publicados fora da linha temporal entre 2014 e 2024, artigos que não estavam disponíveis na íntegra.

A busca dos artigos foi realizada através da internet utilizando as seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Scientific Electronic Library Online (SCIELO), google acadêmico. Para o levantamento da pesquisa nas bases de dados foram utilizados os seguintes descritores em saúde (DeCS), parto normal, dor do parto, musicoterapia e aromaterapia.

Para a terceira etapa foi criada uma estratégia de busca, foram utilizados os descritores mencionados acima com o booleano AND, além disso foi utilizado o filtro de tempo, pesquisando artigos de até uma década. O Quadro 1 demonstra a estratégia de busca realizada em cada base de dados. Após a busca, seguimos para a quarta etapa, que envolveu a seleção e análise dos estudos em duas etapas distintas: inicialmente, foram avaliados os títulos e resumos das referências identificadas através da estratégia de busca, pré-selecionando os estudos potencialmente relevantes. Em seguida, na segunda etapa, procedeu-se à avaliação completa do texto dos estudos pré-selecionados para confirmar sua elegibilidade.

A busca totalizou 3.051 registros, com o uso do filtro de tempo de até 10 anos ficaram 1.359 estudos. Após a avaliação pelo título e resumo sobraram 208 artigos. Após ser realizada a leitura do texto completo foram incluídos 09 artigos, a figura 1 resume esta etapa do artigo. Posteriormente, foram analisados os dados e discutidos os resultados e por fim, apresentou a revisão integrativa, concluindo a quinta e sexta etapa do processo.

Ilustrações 1 Estratégia de busca

BASE DE DADOS	ESTRATÉGIA DE BUSCA	RESULTADOS
Scielo	Parto normal, dor no parto, musicoterapia, aromaterapia,	20
Lilacs	Dor no parto, parto and normal, aromaterapia, musicoterapia	81
Google acadêmico	Musicoterapia and aromaterapia, parto and normal, dor no parto	2.950
Total		3.021

Os autores (2024).

## Ilustrações 2 Seleção dos estudos desta revisão integrativa



Fonte: Os autores, 2024.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O quadro 2, abaixo, apresenta um resumo dos resultados de cada estudo encontrado.

Ilustrações 3 Análise do conteúdo dos artigos utilizados no período de uma década

Nº	Autor, Ano	Título	Objetivo	Resultados
01	Osório, B., et al (2014)	Avaliação da efetividade de métodos não farmacológicos no alívio da dor do parto	Avaliar a efetividade dos métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto	Evidenciou-se que a aromaterapia é um método eficaz para aliviar a dor no trabalho de parto, pois além de diminuir a percepção dolorosa, ainda reduz os níveis de ansiedade e de estresse.
02	Dias, E.G., et al (2018)	Eficiência de métodos não farmacológicos	Verificar a percepção das puérperas no	Evidenciou-se que os métodos não farmacológicos produzem alívio da dor durante o trabalho

Nº	Autor, Ano	Título	Objetivo	Resultados
		para alívio da dor no trabalho de parto normal	pós-parto imediato sobre a eficiência do uso de métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto normal	de parto normal e a importância da utilização desses métodos nos períodos pré e pós parto para prestar assistência humanizada.
03	Gautam, S., et al (2023)	Effect of Music Therapy on Intensity of Labor Pain among Primigravid Mothers admitted in a Tertiary Level Hospital	O objetivo deste estudo foi conhecer o efeito da musicoterapia na intensidade da dor no parto em primigestas.	A musicoterapia tende a reduzir a dor do parto tanto durante a fase latente quanto ativa do trabalho de parto.
04	Lisboa, F.V., et al (2023)	Aromatherapy with oil of Lavandula angustifolia for pain in women: scoping review	O objetivo deste estudo foi analisar a efetividade da aromaterapia com óleo essencial de lavanda.	A aromaterapia com óleo essencial de lavanda no trabalho de parto mostrou-se eficaz para a redução da dor na amostra analisada.
05	Cabral, V.T.B., et al (2023)	Medidas não farmacológicas para alívio da dor do parto: revisão sistemática	Avaliar a efetividade das medidas não farmacológicas utilizadas por enfermeiras obstetras para alívio da dor durante o trabalho de parto	As medidas não farmacológicas encontradas nesta revisão são eficientes para promover a redução da dor durante o trabalho de parto, associando-se com a diminuição do uso de intervenções medicamentosas.
06	Paion, P., et al (2023)	Efficacy of Music Therapy and Zingiber officinale Roscoe Aromatherapy	Avaliar o efeito redutor da dor, através da musicoterapia e aromaterapia na primeira fase do	Os grupos com música e aromaterapia tiveram uma redução da dor do parto, o tempo de trabalho de parto e a perda estimada de sangue

Nº	Autor, Ano	Título	Objetivo	Resultados
		for Reducing Pain during the First Stage of Labor: A Randomized Controlled Trial	trabalho de parto.	em comparação com o grupo de controle
07	An, S. Y. et al. (2023)	The effects of music therapy on labor pain, childbirth experience, and self-esteem during epidural labor analgesia in primiparas: a non-randomized experimental study	Analisar a eficácia da musicoterapia na dor do parto, na experiência do parto e na autoestima em mulheres durante o parto vaginal.	Foi percebido através do estudo que a utilização de música durante o trabalho de parto foi uma eficiente forma de analgesia, o que fez melhorar a experiência do momento.
08	Silva,L.S., et al (2024)	Musicoterapia durante o parto: Auxiliando no alívio da dor, uma revisão sistemática	Apresentar os fundamentos e evidências que respaldam a aplicação da musicoterapia como uma ferramenta terapêutica eficaz no auxílio à dor do parto.	Com base nas evidências disponíveis, a musicoterapia representa uma opção valiosa e acessível para mulheres que buscam um parto mais tranquilo e menos doloroso.
09	Lorencetto, S.B., et al (2021)	Música e parto: uma terapia para o alívio da dor	Descrever os benefícios proporcionados pela musicoterapia para alívio da dor do parto.	As principais evidências observadas foram que a musicoterapia pode proporcionar à parturiente diminuição do medo, da ansiedade, relaxamento, distração da dor, dentre outros benefícios.

Fonte: Os autores, 2024.

Conforme a leitura dos artigos acima tabulados, resultaram em 3 núcleos de sentido.

### 3.1 Aspectos fisiológicos, farmacológicos, parto, dor no parto, estresse e tensão.

A dor ocasionada durante o trabalho de parto está associada não somente ao processo fisiológico de contrações uterinas e dilatações, mas também aos fatores de estresse e de tensão que podem acabar intensificando o momento, tornando-o ainda mais doloroso. (CABRAL et al, 2023).

O uso de métodos farmacológicos para alívio da dor é uma prática bem estabelecida na rotina de Ginecologia e Obstetrícia. No entanto, esses métodos apresentam algumas desvantagens que precisam ser cuidadosamente consideradas. Entre os efeitos adversos para a mãe, estão a diminuição da consciência, o que pode dificultar a progressão do parto, além de náuseas, vômitos e redução da frequência respiratória. Para o recém-nascido, os métodos farmacológicos podem causar problemas como o desconforto respiratório (Paoín et al, 2023).

Para que seja possível proporcionar um momento de bem estar e consequentemente satisfação emocional da gestante em trabalho de parto, é preciso atribuir a esta, um momento com a diminuição o máximo possível da dor. A enfermagem obstétrica incorpora diversos cuidados assistenciais destinados a reduzir a dor do parto, sem interferir no processo natural do nascimento. (CABRAL et al, 2023).

Com o objetivo de tornar o parto uma experiência menos dolorosa, os métodos não farmacológicos de alívio da dor são abordagens que não apenas promovem o relaxamento e o bem-estar da mulher durante o trabalho de parto, mas também contribuem para um nascimento mais tranquilo e seguro do bebê (SILVA et al, 2024).

Como mencionado anteriormente, os métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto têm ganhado um grande destaque. Existem diversas abordagens disponíveis para promover o conforto durante o parto. Neste estudo, daremos ênfase à aromaterapia e musicoterapia.

### **3.2 Óleos essenciais, aromaterapia, bem-estar, lavanda, sentimentos**

A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza os aromas dos óleos essenciais extraídos de plantas para promover o bem-estar físico, mental e emocional. Essa abordagem tem sido utilizada há milhares de anos em várias culturas ao redor do mundo e continua a ser uma técnica popular devido aos seus potenciais benefícios para a saúde.

Os óleos essenciais (OE) apresentam uma composição química complexa, podendo conter de 20 a 200 substâncias, predominantemente derivadas da classe dos terpenos. Quando aplicados por inalação ou através da pele, esses óleos interagem com os nociceptores, estimulando-os e excitando-os a um nível que resulta em dessensibilização, o que proporciona um alívio significativo da dor. Esses óleos agem localmente no ponto de dor e também exercem efeitos no sistema nervoso central. Assim, pode-se afirmar que a aromaterapia se configura como uma estratégia alternativa e eficaz para o controle da dor, destacando-se pelo seu baixo custo em comparação com outras abordagens, bem como pela sua facilidade de aplicação e caráter pouco invasivo (LISBOA et al, 2023).

A dor relacionada ao TP é subjetiva, variando em cada mulher de acordo suas percepções, emoções, histórias e vivências. Um dos aspectos mais importantes no uso da aromaterapia, é a sua atuação no sistema límbico. Os aromas emitidos pelos óleos essenciais ativam as células nervosas, olfativas e dependendo do tipo de aroma, podem desencadear a liberação de diferentes neurotransmissores. Isso pode resultar na redução dos hormônios do estresse e no aumento da secreção de beta endorfinas, contribuindo para a diminuição da ansiedade e, por consequência, da percepção da dor. É importante ressaltar que a compreensão da dor e sua intensidade são influenciadas pela interação de fatores mentais, físicos e espirituais (DIAS et al, 2018).

Segundo Lisboa et al (2023) a aromaterapia com óleo essencial de lavanda para alívio da dor durante o trabalho de parto oferece vários benefícios para a parturiente e para o bebê. Esse óleo é conhecido por suas propriedades relaxantes o que ajuda a reduzir a tensão muscular e a ansiedade durante o trabalho de parto, isso permite com que a mãe se sinta mais calma e tranquila durante o processo do parto.

O aroma suave de lavanda pode ajudar a acalmar a mente e reduzir o estresse, criando um ambiente positivo e reconfortante para a mãe em trabalho de parto. Muitas mulheres relatam que o uso de óleo de lavanda pode ajudar a reduzir a percepção da dor durante o trabalho de parto, outro ponto importante no uso da aromaterapia com o óleo essencial de lavanda, é a grande melhoria do bem-estar emocional, pois o aroma agradável da lavanda estimula a liberação de endorfinas, que são considerados como os “hormônios do bem-estar” que ajudam a promover

sentimentos de felicidade e contentamento durante o trabalho de parto (LISBOA et al, 2023).

De acordo com Osório et al (2014), a aromaterapia tem a capacidade de aliviar sintomas desagradáveis, os óleos essenciais podem ser empregados para promover a progressão do TP. Isso se deve ao fato de que alguns dos mecanismos de ação desses óleos têm se mostrado eficazes na redução dos estágios do TP e no fortalecimento do útero.

### **3.3 Música, relaxamento, humanização, dança, hormônios**

O parto representa a etapa final da concepção onde o ser gerado iniciará uma vida independente do organismo materno. Promover o conforto e a satisfação da mulher nesse momento está entre uma das tarefas mais importantes, priorizando sempre a humanização e respeitando a individualidade e autonomia da parturiente. Em conjunto com a aromaterapia podemos utilizar a musicoterapia, esse método não farmacológico apresenta também uma gama de benefícios para a parturiente (OSÓRIO et al, 2014).

Desde a infância até a velhice, a música faz parte do cotidiano das pessoas, por meio de cantigas de ninar, cirandas, músicas comemorativas, canções religiosas, hinos esportivos ou pátrios, promovendo mudanças de humor, emoções, estados de espírito e sensações ao longo de todo percurso (AN et al, 2023).

Ao ouvir uma música, o ser humano é imerso no ambiente sonoro, proporcionando ao mesmo um estado de alegria e conforto. Os primeiros registros da musicoterapia foram encontrados no Egito, onde a música apresentava interferência na fertilidade da mulher e dessa forma passou a ser utilizada como ciência (LORENCETTO et al, 2021).

A musicoterapia no parto é utilizada como abordagem terapêutica onde se aplica a música como ferramenta para auxiliar no processo de parto e no bem-estar da gestante, ela cria um ambiente relaxante, reduzindo a ansiedade e o medo, promovendo a conexão mãe-bebê e até mesmo ajudando a regular as contrações durante o trabalho de parto (GAUTAM et al, 2023).

Existem várias maneiras de incorporar a música durante o parto, como reproduzir playlists personalizadas com músicas calmantes, utilizar instrumentos musicais suaves, cantar ou recitar mantras durante as contrações, ou até mesmo trabalhar a música juntamente com a dança adaptando sempre as necessidades individuais de cada gestante (DIAS et al, 2018). Segundo An et al (2023), a música

apresenta diversos efeitos positivos durante o parto, ajudando as mulheres a lidar melhor com a dor e promovendo um ambiente mais tranquilo e relaxante para o nascimento do bebê. As utilizações desses métodos promovem a diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, amenizando as dores e promovendo um relaxamento da gestante.

A dor sentida durante o trabalho de parto pela gestante é resultado da compressão dos vasos sanguíneos do útero durante as contrações uterinas, levando a hipóxia da musculatura uterina, considerado um aspecto fisiológico (LORENCETTO et al, 2021).

As contrações uterinas são resultado da ação do hormônio ocitocina. An et al (2023), cita que a música desencadeia a liberação desse hormônio. O aumento dos níveis de ocitocina ajuda a fortalecer e regular as contrações, promovendo uma progressão mais rápida do trabalho de parto.

Considerando tudo o que foi citado, a musicoterapia desempenha um papel crucial durante o parto, tanto nos fatores psicológicos como nos fatores fisiológicos. Auxiliando na redução do estresse e na ansiedade, promove o relaxamento da gestante, conseqüentemente auxilia na diminuição da dor, tornando a experiência do parto o mais positiva e satisfatória possível, promovendo um ambiente acolhedor e de apoio à mãe durante o processo do parto.

Concordando com os autores acima, Melo et al (2019), comenta que o parto se trata de um fenômeno único, complexo, e de extrema importância para a mulher, que envolve muitos aspectos de sua vida, desde psicológicos e físicos até os socioeconômicos e culturais. Dessa forma, garantir a assistência adequada à parturiente, para que ela possa atravessar esse momento de maneira digna, confortável e feliz é de extrema importância. Os benefícios proporcionados pela utilização desses métodos não farmacológicos durante o trabalho de parto são evidentes, assim como sua eficácia. Isso se deve ao fato de que, além de contribuírem para o alívio da dor, esses métodos auxiliam no relaxamento das gestantes, reduzindo a ansiedade e fortalecendo o vínculo entre a gestante, o bebê e seu companheiro.

#### **4 CONCLUSÃO**

Como comentado anteriormente, o parto é um fenômeno complexo e de grande importância para a mulher, abrangendo diversos aspectos de sua vida, como psicológicos, físicos, culturais e sociais. Por essa razão, conferir uma assistência adequada à parturiente, para que ela possa passar por esse momento de forma digna, confortável e feliz é de extrema importância.

No que diz respeito ao alívio das dores durante o trabalho de parto, o uso dos métodos não farmacológicos é considerado uma opção útil e eficaz o que de certa forma substitui os usos de analgésicos. A prática das técnicas não farmacológicas visa tornar o momento do parto o mais natural possível.

Os benefícios proporcionados pela utilização dos MNFAD são evidentes, demonstram uma grande eficácia não apenas no alívio da dor, mas também no relaxamento e na redução da ansiedade.

Esse estudo pode evidenciar que a aromaterapia e a musicoterapia sendo métodos não farmacológicos, não invasivos, simples, de baixo custo e seguros que não possuem efeitos colaterais, podem ser utilizados para o alívio da dor durante o trabalho de parto. Esses métodos são eficazes no controle da dor, dessa forma contribuem para uma evolução mais favorável do trabalho de parto.

Com base no que foi discutido, é evidente que os resultados do uso de estratégias não farmacológicas no trabalho de parto são positivos. Portanto, acreditamos na importância do desenvolvimento de estudos mais contundentes sobre o tema, visando incentivar os profissionais de saúde a adotarem essa abordagem inovadora, que pode se ajustar a um momento caracterizado por dor, medo e ansiedade. Isso promove o bem-estar da gestante e facilita a implementação de seu plano de parto.

## 5 REFERÊNCIAS

AN, Seong Yeon et al. The effects of music therapy on labor pain, childbirth experience, and self-esteem during epidural labor analgesia in primiparas: A non-randomized experimental study. **Korean Journal of Women Health Nursing**, v. 29, n. 2, p. 137-145, 2023.

BRASIL. Humanização do parto: humanização no pré-natal e nascimento. 2002.

CABRAL, Beatriz Távina Viana et al. Medidas não farmacológicas para alívio da dor do parto: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 23, p. e20210439, 2023.

CAMPOS, P. et al. Aromaterapia para alívio da dor no processo de parturição: revisão integrativa. **LITERACIA EM SAÚDE PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL: PROMOÇÃO DA SAÚDE NO PERÍODO PRÉ-NATAL**, v. 1, p. 180-191, 2022.

DA CRUZ, Kamila Martins; MATIAS, Rosemary; RIVERO-WENDT, Carla Letícia Gediel. O uso da aromaterapia durante o trabalho de parto: caracterização do conhecimento do enfermeiro. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e68101119417-e68101119417, 2021.

DE MOURA ALVES, Taynara Cassimiro et al. Contribuições da enfermagem obstétrica para as boas práticas no trabalho de parto e parto vaginal. **Enfermagem em Foco**, v. 10, n. 4, 2019.

DIAS, Ernandes Gonçalves et al. Eficiência de métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto normal. **Enfermagem em foco**, v. 9, n. 2, 2018.

FERREIRA, L. S. et al. Efeitos da musicoterapia no trabalho de parto, 2021.  
GAUTAM, Samjhana et al. Effect of Music Therapy on Intensity of Labor Pain among Primigravid Mothers admitted in a Tertiary Level Hospital. **Journal of Nepal Health Research Council**, v. 21, n. 1, p. 92-98, 2023.

KARASEK, Gisele; DA MATA, Júnia Aparecida Laia; VACCARI, Alessandra. El uso de aceites esenciales y aromaterapia en el trabajo de parto. **Revista Cuidarte**, v. 13, n. 2, 2022.

LISBOA, Ivanete de Freitas et al. Aromaterapia com óleo essencial de Lavandula angustifolia para dor em mulheres: revisão de escopo. **BrJP**, v. 6, p. 208-214, 2023.

LORENCETTO, Stefani Bernardino et al. Música e parto: uma terapia para o alívio da dor. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 11, n. 34, p. 277-286, 2021.

MASCARENHAS, Victor Hugo Alves et al. Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, p. 350-357, 2019.

NILSEN, Evenise; SABATINO, Hugo; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes. Dor e comportamento de mulheres durante o trabalho de parto e parto em diferentes posições. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, p. 557-565, 2011.

OSÓRIO, Samara Maria Borges; DA SILVA JÚNIOR, Lourival Gomes; NICOLAU, Ana Izabel Oliveira. Avaliação da efetividade de métodos não farmacológicos no alívio da dor do parto. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v. 15, n. 1, p. 174-184, 2014.

PAOIN, Pontip et al. Efficacy of Music Therapy and Zingiber officinale Roscoe Aromatherapy for Reducing Pain during the First Stage of Labor: A Randomized

Controlled Trial. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/sirirajmedj/index>, p. 707, 2023.

PERDIGÃO, Lígia Karina de Castro. **Musicoterapia e aromaterapia para alívio da dor em trabalho de parto: uma intervenção do enfermeiro especialista**. 2019. Dissertação de Mestrado.

SANCHES, Adelhane Martins et al. Parto vaginal espontâneo no Brasil. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 26788-26799, 2021.

SANTOS, Isaqueline Sena; OKAZAKI, ELFJ Assistência de enfermagem ao parto humanizado. **Rev Enferm UNISA** , v. 1, pág. 64-8, 2012.

SILVA, Dannielly Azevedo de Oliveira et al. Uso de métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto normal: revisão integrativa. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 1539-1548, 2013.

SOUSA, Mayra Raisal Sena et al. Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e109101522572-e109101522572, 2021.