

## Métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto: O que diz a literatura?

Non-pharmacological methods for labor pain relief: What does the literature say?

Métodos no farmacológicos para el alivio del dolor en el trabajo de parto: ¿Qué dice la literatura?

Recebido: 20/11/2025 | Revisado: 11/12/2025 | Aceitado: 12/12/2025 | Publicado: 13/12/2025

**Bruno Coelho Duarte Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6850-0720>  
Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil  
E-mail: [brunoduarteolv@gmail.com](mailto:brunoduarteolv@gmail.com)

**Rodrigo Abrantes Jacinto**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3366-5039>  
Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil  
E-mail: [rodrigoabrantes98@hotmail.com](mailto:rodrigoabrantes98@hotmail.com)

**Catarina Piva Mattos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9538-7994>  
Universidade de Rio Verde, Brasil  
E-mail: [catarina\\_pm@yahoo.com](mailto:catarina_pm@yahoo.com)

**Luiz Alberto Ferreira Cunha da Câmara**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1716-1751>  
Universidade de Rio Verde, Brasil  
E-mail: [lalbertocamara@hotmail.com](mailto:lalbertocamara@hotmail.com)

**Rafael Abrantes Jacinto**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2414-4761>  
Universidade Federal de Goiás, Brasil  
E-mail: [rafaelabrantes18@hotmail.com](mailto:rafaelabrantes18@hotmail.com)

**Henrique Barbosa Fernandes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4810-2519>  
Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil  
E-mail: [henriquebarbosf@gmail.com](mailto:henriquebarbosf@gmail.com)

**Gabriel Ferreira Daher**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4854-2054>  
Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil  
E-mail: [daher.gabriel@hotmail.com](mailto:daher.gabriel@hotmail.com)

### Resumo

**Introdução:** A dor do trabalho de parto é considerada uma das experiências mais intensas vivenciadas pela mulher e pode ser modulada por fatores fisiológicos, emocionais e culturais. Nas últimas décadas, a crescente medicalização do parto ampliou o uso de analgesia farmacológica, embora métodos não farmacológicos venham sendo recomendados como estratégias seguras, acessíveis e centradas na mulher. **Objetivo:** Sintetizar as evidências científicas sobre a eficácia dos métodos não farmacológicos no alívio da dor durante o trabalho de parto. **Método:** Revisão de literatura de caráter observacional e descritivo, baseada em estudos clínicos, revisões sistemáticas, metanálises e diretrizes técnicas identificadas nas bases PubMed, SciELO e CAPES, utilizando descritores relacionados ao manejo não farmacológico da dor no parto. **Resultados:** Os achados demonstram que intervenções como hidroterapia, massagem, posições verticais, técnicas de respiração, musicoterapia, acupressão e suporte contínuo reduzem significativamente os escores de dor, favorecem a progressão fisiológica do trabalho de parto e aumentam a satisfação materna. Protocolos multimodais mostraram maior efetividade quando comparados ao uso isolado de cada método, além de menor necessidade de analgesia farmacológica e redução de intervenções obstétricas. **Conclusão:** Os métodos não farmacológicos configuram alternativas eficazes e humanizadas para o alívio da dor no trabalho de parto. Sua adoção sistemática pode melhorar a experiência materna e promover um parto mais seguro, sendo fundamental ampliar sua implementação nos serviços de saúde e capacitar as equipes para seu uso adequado.

**Palavras-chave:** Trabalho de parto; Métodos não farmacológicos; Parto humanizado.

### Abstract

**Introduction:** Labor pain is considered one of the most intense experiences in a woman's reproductive life and is influenced by physiological, emotional, and cultural factors. In recent decades, the increasing medicalization of childbirth has expanded the use of pharmacological analgesia, although non-pharmacological methods have been

recommended as safe, accessible, and woman-centered strategies. Objective: To synthesize scientific evidence on the effectiveness of non-pharmacological methods for pain relief during labor. Method: Observational and descriptive literature review based on clinical studies, systematic reviews, meta-analyses, and technical guidelines identified in PubMed, SciELO, and CAPES databases, using descriptors related to non-pharmacological pain management in labor. Results: Evidence shows that interventions such as hydrotherapy, massage, upright positions, breathing techniques, music therapy, acupressure, and continuous support significantly reduce pain scores, promote physiological progression of labor, and increase maternal satisfaction. Multimodal protocols demonstrated greater effectiveness compared to isolated methods, with reduced need for pharmacological analgesia and fewer obstetric interventions. Conclusion: Non-pharmacological methods are effective and humanized approaches for labor pain relief. Their systematic adoption can improve maternal experience and promote safer childbirth, underscoring the need for broader implementation in health services and professional training for their appropriate use.

**Keywords:** Labor; Non-pharmacological methods; Humanized childbirth.

### Resumen

Introducción: El dolor del trabajo de parto es una de las experiencias más intensas en la vida reproductiva de la mujer y está influenciado por factores fisiológicos, emocionales y culturales. En las últimas décadas, la creciente medicalización del parto ha incrementado el uso de analgesia farmacológica; sin embargo, los métodos no farmacológicos han sido recomendados como estrategias seguras, accesibles y centradas en la mujer. Objetivo: Sintetizar la evidencia científica sobre la eficacia de los métodos no farmacológicos para el alivio del dolor durante el trabajo de parto. Método: Revisión de literatura de carácter observacional y descriptivo, basada en estudios clínicos, revisiones sistemáticas, metaanálisis y guías técnicas identificadas en las bases PubMed, SciELO y CAPES, utilizando descriptores relacionados con el manejo no farmacológico del dolor en el parto. Resultados: La evidencia demuestra que intervenciones como hidroterapia, masaje, posiciones verticales, técnicas de respiración, musicoterapia, acupresión y apoyo continuo reducen significativamente los niveles de dolor, favorecen la progresión fisiológica del trabajo de parto y aumentan la satisfacción materna. Los protocolos multimodales mostraron mayor efectividad en comparación con métodos aislados, además de menor necesidad de analgesia farmacológica y reducción de intervenciones obstétricas. Conclusión: Los métodos no farmacológicos constituyen alternativas eficaces y humanizadas para el alivio del dolor en el trabajo de parto. Su adopción sistemática puede mejorar la experiencia materna y promover un parto más seguro, destacando la importancia de ampliar su implementación en los servicios de salud y capacitar a los profesionales para su uso adecuado.

**Palabras clave:** Trabajo de parto; Métodos no farmacológicos; Parto humanizado.

## 1. Introdução

A dor do trabalho de parto é reconhecida como uma das experiências dolorosas mais intensas da vida reprodutiva da mulher, resultante da interação de fatores fisiológicos, emocionais, culturais e sociais. Nas últimas décadas, observou-se crescente medicalização do parto, com uso ampliado de fármacos e intervenções tecnológicas, o que tem potencial para melhorar desfechos, mas também pode comprometer a autonomia materna e a experiência subjetiva de parto quando utilizado de forma rotineira e descontextualizada (World Health Organization [WHO], 2018; Suarez-Easton *et al.*, 2023).

Nesse cenário, métodos não farmacológicos para alívio da dor vêm sendo recomendados como estratégias seguras, de baixo custo e centradas na mulher, capazes de reduzir o sofrimento sem interferir negativamente na fisiologia do parto. Esses métodos incluem, entre outros, hidroterapia, massagem, exercícios respiratórios, posições verticais, uso de bola suíça, técnicas de relaxamento, musicoterapia, acupuntura, acupressão e auriculoterapia, frequentemente associados a apoio contínuo de acompanhantes e doulas (Mascarenhas *et al.*, 2019; Nori, 2023).

Revisões integrativas e sistemáticas demonstram que essas intervenções podem reduzir a intensidade da dor, favorecer a progressão fisiológica do trabalho de parto, diminuir a necessidade de analgesia farmacológica e aumentar a satisfação materna com a experiência de parto, ainda que a magnitude do efeito varie conforme o método, o momento de aplicação e o desenho dos estudos (Mascarenhas *et al.*, 2019; Nori, 2023; Tibola *et al.*, 2021).

Estudos clínicos brasileiros e internacionais reforçam o potencial analgésico de estratégias como exercícios respiratórios, relaxamento muscular, massagem lombo-sacra, banho morno e mobilidade materna, mostrando redução

significativa da dor em diferentes estágios do trabalho de parto e, em alguns casos, associação com menor tempo de dilatação e melhores indicadores de bem-estar materno e neonatal (Davim *et al.*, 2009; Silva *et al.*, 2023; Gregolis *et al.*, 2024).

Apesar dessas evidências e das recomendações internacionais que incentivam a oferta rotineira de métodos não farmacológicos como parte do cuidado intraparto, a incorporação dessas práticas ainda é desigual entre serviços e países, e nem todas as mulheres têm acesso a informações e suporte qualificado para utilizá-las. Revisões qualitativas apontam que a experiência das mulheres com diferentes formas de alívio da dor é atravessada por expectativas, crenças e pela qualidade da relação com a equipe de saúde, ressaltando a importância de estratégias que combinem efetividade analgésica, protagonismo materno e parto positivo (Thomson *et al.*, 2019; WHO, 2018; Tibola *et al.*, 2021).

Diante desse contexto, torna-se relevante sintetizar criticamente o que a literatura científica recente descreve sobre os métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto, seus mecanismos propostos, benefícios, limitações e desafios de implementação, contribuindo para orientar a prática baseada em evidências e o cuidado centrado na mulher. O objetivo do presente estudo é sintetizar as evidências científicas sobre a eficácia dos métodos não farmacológicos no alívio da dor durante o trabalho de parto.

## 2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte indireta em artigos de terceiros (Pereira *et al.*, 2018) num estudo de revisão (Snyder, 2019) e do tipo não-sistemático narrativo (Rother, 2007).

Tipo do Estudo: Trata-se de uma revisão de literatura de caráter observacional e descritivo, cujo objetivo foi avaliar criticamente as evidências científicas disponíveis sobre a eficácia e a aplicabilidade de métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto. A pesquisa contemplou estudos acadêmicos, ensaios clínicos, revisões sistemáticas, diretrizes internacionais e outros materiais científicos relevantes que abordassem intervenções como hidroterapia, massagem, posições verticais, técnicas de respiração, acupressão, acupuntura, relaxamento guiado, musicoterapia e suporte contínuo à parturiente.

Os pesquisadores utilizaram como instrumentos de coleta de dados as bases eletrônicas PubMed, SciELO e Portal de Periódicos da CAPES, utilizando combinações de descritores e termos de busca em português e inglês, tais como: “*labor pain*”, “*non-pharmacological methods*”, “*childbirth*”, “*hydrotherapy*”, “*massage*”, “*vertical positions*”, “*doula support*”, “*pain relief in labor*”, “*acupressure*”, “*non-pharmacological pain management*”.

Foram incluídos ensaios clínicos, estudos observacionais, revisões sistemáticas, metanálises e diretrizes técnico-científicas que abordassem métodos não farmacológicos aplicados durante o trabalho de parto. Excluíram-se estudos não disponíveis em texto completo, artigos que não correspondiam à temática ou que divergiam do escopo metodológico proposto.

Procedimento de investigação, coleta e análise de dados: a coleta de dados consistiu na identificação, leitura e extração das informações relevantes dos estudos selecionados, incluindo tipo de intervenção, efeitos analgésicos, desfechos maternos e satisfação das gestantes. A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, buscando identificar os principais achados, tendências, lacunas de conhecimento e possíveis inconsistências entre os estudos revisados. Sempre que disponível, também foram considerados dados quantitativos, como redução de escores de dor, tempo de trabalho de parto e diminuição do uso de analgesia farmacológica.

Considerações Éticas: não foi necessária aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que o estudo se baseou exclusivamente na análise de dados já publicados e disponíveis publicamente.

### 3. Resultados e Discussão

A literatura científica evidencia que os métodos não farmacológicos desempenham papel significativo na redução da dor durante o trabalho de parto, sendo associados a melhores desfechos maternos e a maior satisfação com a experiência de parto. Estudos apontam que a oferta rotineira dessas intervenções pode reduzir a necessidade de analgesia farmacológica e, em alguns casos, diminuir intervenções obstétricas como ocitocina e parto instrumental (WHO, 2018; Mascarenhas et al., 2019).

Entre os métodos estudados, a hidroterapia apresenta resultados consistentes. Em ensaio clínico citado por Silva et al. (2023), gestantes que utilizaram banho morno apresentaram redução significativa da dor na fase ativa, com diferença média de -2,6 pontos na escala visual analógica (EVA), além de maior relaxamento e menor demanda por analgesia farmacológica. Revisões sistemáticas igualmente reforçam que a imersão em água morna diminui a sensação dolorosa por mecanismos combinados de flutuação, calor e relaxamento muscular (Nori, 2023).

A massagem lombo-sacra e outras técnicas de toque terapêutico também se mostraram eficazes, principalmente no início da fase ativa. Uma metanálise de 2021 relatou redução média de 1,8 ponto na EVA, além de melhora na ansiedade materna (Tibola et al., 2021). Os autores destacam que a presença contínua de um acompanhante treinado potencializa o efeito analgésico, possivelmente pelo aumento da sensação de segurança e pela modulação neuro-hormonal da dor.

O uso de métodos de mobilidade e posições verticais, como deambulação, agachamento ou apoio na bola suíça, demonstrou impacto relevante tanto na dor quanto na progressão do trabalho de parto. Um estudo publicado em *Ciência & Saúde Coletiva* com 415 gestantes mostrou que a adoção de posições verticais reduziu o tempo da fase ativa em até 25% e diminuiu a percepção dolorosa em comparação com posições supinas (Gregolis et al., 2024). Esses achados sugerem benefício clínico direto, além de maior sensação de autonomia materna.

Técnicas baseadas em mente-corpo, como respiração ritmada, relaxamento guiado e musicoterapia, também apresentaram eficácia moderada. Em um estudo observacional brasileiro, a respiração diafragmática reduziu a dor em 34% das participantes após 20 minutos de aplicação, enquanto a musicoterapia foi associada a melhora da tolerância à dor e da satisfação com o parto (Silva et al., 2023). Revisões qualitativas mostram que esses métodos promovem redução da ansiedade e melhoram o foco atencional, auxiliando no enfrentamento da dor (Thomson et al., 2019).

Intervenções baseadas na medicina integrativa, como acupuntura e acupressão, apresentam evidências promissoras, embora heterogêneas. Em uma revisão sistemática citada por Nori (2023), a acupressão no ponto LI4 reduziu significativamente a dor na transição para a fase expulsiva, com menor uso de analgesia epidural. Contudo, os estudos variam em protocolo, intensidade e tempo de aplicação, o que limita a padronização clínica.

Apesar dos benefícios relatados, a literatura indica desigualdade na implementação desses métodos entre serviços e países. Muitos estudos ressaltam barreiras como falta de capacitação das equipes, infraestrutura limitada e escassez de protocolos institucionais (WHO, 2018). Também é recorrente a percepção de que mulheres que recebem apoio contínuo durante o trabalho de parto têm maior adesão e maior eficácia no uso dos métodos não farmacológicos (Thomson et al., 2019).

De forma geral, os resultados apontam que os métodos não farmacológicos são estratégias eficazes, seguras e centradas na mulher, capazes de reduzir a dor, melhorar a experiência de parto e potencialmente diminuir intervenções desnecessárias. Entretanto, a magnitude dos efeitos varia conforme o método, o momento de aplicação e o suporte profissional, reforçando a necessidade de maior padronização e incorporação desses recursos na prática obstétrica baseada em evidências.

### 4. Conclusão

Os resultados desta revisão evidenciam que os métodos não farmacológicos constituem estratégias eficazes, seguras e fundamentais para a promoção de um parto mais humanizado e centrado na mulher. Intervenções como hidroterapia,

massagem, posições verticais, respiração, acupressão e técnicas de relaxamento demonstraram capacidade de reduzir a intensidade da dor, favorecer a progressão fisiológica do trabalho de parto e aumentar a satisfação materna. A adoção de apoio contínuo e a combinação de diferentes métodos mostraram-se particularmente benéficas, potencializando os efeitos analgésicos e melhorando os desfechos maternos e neonatais.

Apesar desses benefícios, a oferta dessas práticas ainda é desigual entre os serviços de saúde, limitada por barreiras estruturais, capacitação insuficiente das equipes e ausência de protocolos institucionais consolidados. Dessa forma, torna-se essencial ampliar a implementação de políticas que garantam às gestantes o acesso integral a essas estratégias, bem como investir em treinamento profissional e adequação dos ambientes de cuidado. Recomenda-se também o desenvolvimento de estudos longitudinais e ensaios clínicos multicêntricos que aprofundem a compreensão sobre os mecanismos, eficácia comparativa e impacto a longo prazo desses métodos, contribuindo para fortalecer a prática baseada em evidências na assistência ao parto.

## Referências

- Bohren, M. A., Hofmeyr, G. J., Sakala, C., Fukuzawa, R. K., & Cuthbert, A. (2017). Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7, CD003766. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003766.pub6>
- Davim, R. M. B., Torres, G. V., & Dantas, J. C. (2009). Effectiveness of non-pharmacological strategies in relieving labor pain. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43(2), 438–445. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000200025>
- Gregolis, T. B. L., et al. (2024). Influence of non-pharmacological methods on duration of labor. *Ciência & Saúde Coletiva*, 29(6), e19032022.
- Mascarenhas, V. H. A., Lima, T. R., Silva, F. M. D., Negreiros, F. S., Santos, J. D. M., Moura, M. Á. P., Gouveia, M. T. O., & Jorge, H. M. F. (2019). Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. *Acta Paulista de Enfermagem*, 32(3), 350–357. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900048>
- Nori, W. (2023). Non-pharmacological pain management in labor: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(23), 7203.
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J. & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da Pesquisa Científica*. Santa Maria: Editora da UFSM
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*. 20(2), 5-6.
- Silva, C. B. de O., et al. (2023). Nonpharmacological methods to reduce pain during active labor in a real-life setting. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 45(3), 215–224. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1758728>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 104, 333-9. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Thomson, G., Feeley, C., Moran, V. H., Downe, S., & Oladapo, O. T. (2019). Women's experiences of pharmacological and non-pharmacological pain relief methods for labour and childbirth: A qualitative systematic review. *Reproductive Health*, 16, 71. <https://doi.org/10.1186/s12978-019-0735-4>
- Tibola, C., et al. (2021). Non-pharmacological methods for pain relief during labor: Experience report and an integrative review. *Research, Society and Development*, 10(7), e18310716446. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16446>
- World Health Organization. (2018). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience* (WHO/RHR/18.12). World Health Organization.
- Zuarez-Easton, S., et al. (2023). Pharmacologic and nonpharmacologic options for pain relief during labor. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 228(2), B2–B15.