

# MASSOTERAPIA NA GRAVIDEZ E NO TRABALHO DE PARTO

NAScer  
POSITIVO



Tralhão, F.<sup>1</sup>, Madeira, C.<sup>2</sup> Cruz, O.<sup>3</sup>

O parto é uma experiência dolorosa que a mulher vivencia e envolve mecanismos fisiológicos e psicoemocionais. O controlo da dor durante o trabalho de parto é importante, as vivências positivas e negativas vão influenciar o conforto da mulher e possíveis gestações ou partos futuros. A massagem é uma técnica de relaxamento que apresenta benefícios para a díade grávida-feto. Tem como princípio, a estimulação sensorial, a manipulação dos tecidos moles e é usada para ajudar a relaxar os músculos tensos, acalmar a mulher e diminuir os sintomas respiratórios com o objetivo de proporcionar relaxamento e aumentar o fluxo sanguíneo e oxigenação. A inclusão da massagem terapêutica nas salas de parto é pertinente, acessível, segura e facilmente aceite pelas grávidas.

**Palavras Chave:** Grávida, Massagem, Terapia, Trabalho de Parto

## MÉTODO

Metodologia	Revisão sistemática da literatura
Objetivo	Identificar os benefícios da massoterapia na mulher grávida.
Questão	"Quais os benefícios da massoterapia na mulher grávida?"
Critérios Inclusão/exclusão	Participantes: grávidas e profissionais de saúde Intervenções: Intervenção de massoterapia na gravidez e trabalho de parto Outcomes: Benefícios da massoterapia durante a gravidez e/ou trabalho de parto Desenho: Estudos primários e Revisões sistemática da literatura
Base de dados	B-On e EBSCOhost (Medline complete, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive, Medic Latina, CINAHL Complete)
Expressão pesquisa	"massage and therapy and pregnant woman". limitadores gerais: acesso a texto integral, resumo disponível, idiomas: inglês, português ou espanhol, data de publicação entre 2014.01.01 e 2019.12.31.



## RESULTADOS

Autor (es)	Benefícios da massoterapia
Bolbol-Haghighi et al. (2016)	Acessível, seguro e facilmente aceite pelas grávidas.
Adams et al. (2015); Angelo et al. (2016); Bolbol-Haghighi et al. (2016); Cardozo & Cunha (2018)	Reduz a dor, a tensão, a ansiedade, a duração do trabalho de parto e aumenta as contrações uterinas, proporcionando vantagens para a mãe e para o feto, através do relaxamento promovido.
Wilk et al. (2019)	Indicada em queixas como edema ou dor nos membros inferiores coexistentes com dor em áreas do corpo como: dor de pescoço, ombro ou dor sacro lombar.
Chen et al. (2017); Smith et al. (2018)	Na doença mental, como depressão e ansiedade, há redução da sintomatologia e prevalência.
Smith et al. (2018)	Redução da prescrição de medicação para a depressão (que na gravidez, potencia risco para o feto).
Bolbol-Haghighi et al. (2016); Cardozo & Cunha, (2018).	Redução do primeiro estadió do trabalho de parto e preparação do períneo para o segundo estadió, com recurso à realização de ensinamentos sobre respiração, musculatura das pélvis e as posições de alívio da dor, promovendo o parto eutóxico.
Cardozo & Cunha (2018)	Níveis de saturação de oxigénio são influenciados positivamente assim como a melhoria do quadro respiratório prevenindo a hiperventilação e consequentemente a alcalose respiratória, o que possibilita maior perfusão placentária, redução do quadro algico, ansiedade e stress.
Bolbol-Haghighi et al. (2016)	Resultados da escala de Apgar dos recém-nascidos foram significativamente maiores ao primeiro e quinto minutos de vida, quando as grávidas foram sujeitas a massoterapia.

## DISCUSSÃO

- ▶ A gravidez e a maternidade são transições na vida de uma mulher que geram stress e desconforto. Os enfermeiros especialistas em saúde materna e obstétrica (EESMO) são os profissionais com a responsabilidade de promover uma transição saudável, planejar intervenções em parceria com a mulher grávida e casal, com o objetivo de fortalecer a relação conjugal e parental, promovendo um ambiente conducente ao desenvolvimento e bem-estar materno e fetal.
- ▶ Apesar de ser um método clássico e já utilizado nas salas de parto, é um método não farmacológico eficaz no alívio da dor. Através da redução da secreção de adrenalina e noradrenalina, e do aumento de endorfinas e ocitocina, é possível reduzir a dor, a tensão, a ansiedade, a duração do trabalho de parto e aumentar as contrações uterinas, proporcionando vantagens para a mãe e para o feto, através do relaxamento promovido (Adams, Frawley, Steel, Broom, & Sibbritt., 2015; Angelo et al., 2016; Bolbol-Haghighi et al., 2016; Cardozo & Cunha, 2018).
- ▶ No trabalho de parto, as evidências demonstram vantagens na utilização da massagem terapêutica na duração e condução do trabalho de parto, na redução da dor, no tipo de parto e na melhoria da função respiratória.

## CONCLUSÃO

- ▶ A promoção da saúde e bem-estar materno e fetal são a prioridade da prática dos EESMO. O recurso à medicina complementar e alternativa (CAM) durante a gravidez e trabalho de parto é benéfico e referido pela Ordem dos Enfermeiros.
- ▶ A massagem terapêutica é uma solução adequada às necessidades da grávida, por ser eficaz, não invasiva, segura, acessível e de baixo custo que produz efeitos terapêuticos positivos e necessários ao estado gravídico e ao trabalho de parto, prevenindo possíveis complicações.
- ▶ Conclui-se que a massagem terapêutica promove, durante o trabalho de parto, relaxamento das parturientes com indicadores positivos relativos à frequência cardíaca, saturação de oxigénio, dor, dilatação cervical, contratilidade, duração do trabalho de parto, tipo de parto e scores elevados na escala de Apgar. A evidência comprova ainda a redução da prescrição de medicação.
- ▶ É necessária mudança global de mentalidades, quebrando estigmas relativos à utilização de CAM. Os EESMO são os responsáveis por incentivar a utilização de massoterapia, investir na formação para que realizem uma prática baseada na evidência, com recurso a conhecimento e treino.

### Referências Bibliográficas

- Adams, J., Frawley, J., Steel, A., Broom, A. & Sibbritt, D. (2015). Use of pharmacological and non-pharmacological labour pain management techniques and their relationship to maternal and infant birth outcomes: Examination of a nationally representative sample of 1835 pregnant women. *Midwifery*, 31 (2015), 458-463. doi: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2014.12.012>
- Angelo, P., Ribeiro, K., Lins, L., Rosendo, A., Sousa, V. & Micussi, M. (2016). Recursos não farmacológicos: atuação da fisioterapia no trabalho de parto, uma revisão sistemática. *Fisioterapia Brasil*, 17(3), 285-292. doi: <http://dx.doi.org/10.33233/fb.v17i3.489>
- Bolbol-Haghighi, N., Masoumi, S. & Kazemi, F. (2016). Effect of Massage Therapy on Duration of Labour: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(4), 12-15. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27190898>
- Cardozo, C. & Cunha, F. (2018). Avaliação do impacto de um protocolo fisioterapêutico na diminuição do quadro algico durante a primeira fase do trabalho de parto vaginal. *Fisioterapia Brasil* 219, 20(2), 222-229. Disponível em <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=01e499c5-a876-4257-b177-433110ba164d4dc-2-sessionmgr>
- Chen, P., Chou, C., Yang, L., Tsai, Y., Chang, Y., & Liaw, J. (2017). Effects of Aromatherapy Massage on Pregnant Women's Stress and Immune Function: A Longitudinal, Prospective, Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(10), 778-786. doi: <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0424>
- Mendoza, V., Harville, E., Savage, J., Giarratano, G. (2016). Association of complementary and alternative therapies with mental health outcomes in pregnant women living in a postdisaster recovery environment. *Journal of Holistic Nurse*, 34(3), 259-270. Disponível em <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdb&AN=26503992&lang=pt-br&Site=ehost-live>
- Smith, C., Shewamene, Z., Galbally, M., Schmied, V., Dahlen, H. (2018). The effect of complementary medicines and therapies on maternal anxiety and depression in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 245(2019) 428-439. Disponível em <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdb&AN=30423471&lang=pt-br&Site=ehost-live>
- Stewart, D., Pallivalappila, A., Shetty, A., Pande, B. & McLay, J. (2014). Healthcare professional views and experiences of complementary and alternative therapies in obstetric practice in North East Scotland: a prospective questionnaire survey. *General Obstetrics*, 12(18), 1015-1019. doi: <https://doi.org/10.1111/1471-0528.12618>
- Wilk, L., Kassolik, K., Andrezejewski, W., Kolodynska, G., Forsytek, E., Nowak, B. & Kurpas, D. (2019). The use of tensegrity massage in pregnant woman: a case report. *Medical Science Pulse*, 13(3), 39-49. doi: <http://dx.doi.org/10.5604/01.3001.0013.5376>