

**A prática da acupuntura e acupressão para o alívio da dor e preparação do parto**

**The practice of acupuncture and acupressure for pain relief and childbirth preparation**

**La práctica de la acupuntura y la acupresión para aliviar el dolor y preparar el parto**

DOI: 10.54033/cadpedv21n10-114

Originals received: 09/06/2024

Acceptance for publication: 09/27/2024

---

**Amanda Muniz Fraga**

Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Endereço: Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil  
E-mail: amanda3ls629@gmail.com

**Amanda Mamede Vidal**

Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Endereço: Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil  
E-mail: amandaamv11@hotmail.com

**Ana Beatriz da Silva Pedrazzi**

Graduanda em Medicina  
Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Endereço: Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil  
E-mail: ana.pedrazzi@outlook.com

**Aline Rafaela da Silva Rodrigues Machado**

Doutora em Clínica Médica – Investigação Biomédica  
Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Endereço: Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil  
E-mail: aline.r.machado@ufms.br

**Alex Martins Machado**

Doutor em Imunologia Básica e Aplicada – Bioagentes Patogênicos  
Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Endereço: Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil  
E-mail: alex.machado@ufms.br

**Juliano Yasuo Oda**

Doutor em Patologia Experimental

Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Endereço: Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, Brasil

E-mail: juliano.yasuo@ufms.br

**RESUMO**

Durante a gestação, as mulheres enfrentam diversas transformações físicas e emocionais, acompanhadas, muitas vezes, por desconfortos significativos. Nesse contexto, intervenções holísticas são essenciais para complementar os cuidados convencionais e melhorar a experiência gestacional. Desta forma, este estudo objetivou avaliar o uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), especificamente acupuntura e acupressão, como métodos promissores para alívio da dor e preparação para o parto em gestantes. Para isto foi realizada uma revisão integrativa de literatura, de caráter qualitativo e exploratório, em bases de dados LILACS, SCIELO, PUBMED e Google Acadêmico, publicados entre 2018 e 2021. Esta revisão utilizou a estratégia PICO, para responder a pergunta norteadora: A acupuntura pode contribuir para o alívio da dor em gestantes? Após uma avaliação inicial dos artigos, foram selecionados 12 estudos indicando que a acupuntura e a acupressão são eficazes na redução da dor durante o trabalho de parto, contribuindo para um parto mais tranquilo e menos doloroso. Além disso, foram observadas melhorias na qualidade do sono, melhora de sintomas depressivos e de náuseas, bem como, melhorias posturais. Dessa forma, esta revisão evidenciou que a acupuntura pode ajudar a reduzir intervenções médicas invasivas e procedimentos desnecessários durante o parto, promovendo uma abordagem mais natural e menos intervencionista. Essas práticas representam uma abordagem holística e complementar que merece consideração e integração mais amplas nos sistemas de saúde para mulheres grávidas, visando uma experiência gestacional mais positiva e menos dolorosa.

**Palavras-chave:** Dor. Acupressão. Acupuntura. Parto. Pics. Gravidez.

**ABSTRACT**

During pregnancy, women face several physical and emotional transformations, often accompanied by significant discomfort. In this context, holistic interventions are essential to complement conventional care and improve the gestational experience. Therefore, this study aimed to evaluate the use of Integrative and Complementary Practices (ICPs), specifically acupuncture and acupressure, as promising methods for pain relief and preparation for childbirth in pregnant women. For this purpose, an integrative literature review of a qualitative and exploratory nature was carried out in LILACS, SCIELO, PUBMED and Google Scholar databases, published between 2018 and 2021. This review used the PICO strategy to answer the guiding question: Can acupuncture contribute to pain relief in pregnant women? After an initial evaluation of the articles, 12 studies were selected indicating that acupuncture and acupressure are effective in reducing pain during labor, contributing to a calmer and less painful delivery. In addition, improvements in sleep quality, improvement in depressive symptoms and nausea, as well as

postural improvements were observed. Thus, this review showed that acupuncture can help reduce invasive medical interventions and unnecessary procedures during labor, promoting a more natural and less interventionist approach. These practices represent a holistic and complementary approach that deserves broader consideration and integration into health systems for pregnant women, aiming at a more positive and less painful gestational experience.

**Keywords:** Pain. Acupressure. Acupuncture. Childbirth. Pains. Pregnancy.

## RESUMEN

Durante el embarazo, las mujeres se enfrentan a varios cambios físicos y emocionales, muchas veces acompañados de importantes malestares. En este contexto, las intervenciones holísticas son fundamentales para complementar la atención convencional y mejorar la experiencia gestacional. Así, este estudio tuvo como objetivo evaluar el uso de Prácticas Integrativas y Complementarias (PICs), específicamente la acupuntura y la acupresión, como métodos prometedores para el alivio del dolor y la preparación para el parto en mujeres embarazadas. Para ello, se realizó una revisión integradora de literatura, de carácter cualitativo y exploratorio, en las bases de datos LILACS, SCIELO, PUBMED y Google Scholar, publicada entre 2018 y 2021. Esta revisión utilizó la estrategia PICO, para responder a la pregunta orientadora: ¿Contribuye la acupuntura al alivio del dolor en mujeres embarazadas? Luego de una evaluación inicial de los artículos, se seleccionaron 12 estudios que indican que la acupuntura y la acupresión son efectivas para reducir el dolor durante el parto, contribuyendo a un parto más tranquilo y menos doloroso. Además, se observaron mejoras en la calidad del sueño, mejora de los síntomas depresivos y náuseas, así como mejoras posturales. Así, esta revisión demostró que la acupuntura puede ayudar a reducir las intervenciones médicas invasivas y los procedimientos innecesarios durante el parto, promoviendo un enfoque más natural y menos intervencionista. Estas prácticas representan un enfoque holístico y complementario que merece una consideración más amplia e integración en los sistemas de salud para mujeres embarazadas, con el objetivo de lograr una experiencia de embarazo más positiva y menos dolorosa.

**Palabras clave:** Dolor. Acupresión. Acupuntura. Parto. Fotos. Embarazo.

## 1 INTRODUÇÃO

Durante a gestação, o corpo da mulher enfrenta diversas transformações, muitas vezes acompanhadas de desconfortos emocionais, como ansiedade, estresse e depressão, ou físicos, incluindo alterações hormonais, náuseas, vômitos e disfunções posturais. A gravidez e o parto representam marcos significativos na vida da mulher, proporcionando uma gama de experiências únicas. Por isso,

é crucial adotar uma abordagem holística no cuidado à gestante, respeitando a fisiologia natural da gravidez e evitando intervenções desnecessárias (Mielke, 2019; Gouveia, 2019; Gonçalves, 2019; Mouta, 2021; Rodrigues, 2018; Silva, 2022).

O parto normal é um evento único e complexo. Comparado à cesariana, pode ser visto como um método mais natural e saudável para a mãe e o bebê, já que o tempo de internação é menor. No entanto, a dor é um fator significativo para as mulheres no momento de decidir a via de parto, levando muitas a optar pela cesárea eletiva. De acordo com Mascarenhas *et al.* (2019) a taxa ideal de cesáreas é de 10% a 15% para obter excelentes resultados maternos e perinatais. Em dados obtidos pelo Ministério da Saúde, entre janeiro e outubro de 2022, houve um aumento de 57,6% no número de cesarianas realizadas no Brasil, superando a taxa recomendada pela OMS, que foi adaptada para o país para 25 a 30% devido a questões sociais, econômicas e culturais (Torres *et al.*, 2021). Focando em mesorregião, uma pesquisa no Departamento de Informática do SUS (DATASUS) revelou que, em 2023, 66,44% dos partos realizados no estado de Mato Grosso do Sul foram cesarianas, sendo o parto via vaginal de 33,52%.

A dor experimentada durante o parto normal é considerada uma das mais intensas, com 80% das mulheres em trabalho de parto relatando dor extremamente intensa e insuportável, estando possivelmente relacionada a aspectos fisiológicos e psicológicos (Chen *et al.*, 2021). Com o passar do tempo, surgiram várias intervenções farmacológicas para aliviar essa dor e acelerar o processo de parto (Almeida *et al.*, 2021). Nesse contexto, a acupuntura é considerada uma prática segura e não farmacológica para o tratamento de sintomas e alívio das dores do parto (Yang *et al.*, 2022).

Diante disso, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm sido implementadas na atenção primária, com base no princípio de que o corpo humano vive em harmonia e que o desequilíbrio energético é um indicativo de doença (Nascimento *et al.*, 2018; Silva *et al.*, 2022). Assim, as PICS visam minimizar os efeitos das mudanças no corpo da mulher durante a gestação, proporcionando um período mais tranquilo e livre de complicações físicas, emocionais e psicológicas (Rodrigues *et al.*, 2018; Silva *et al.*, 2022).

Nesse sentido, a acupuntura, considerada uma das PICS, é um ramo da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que consiste na introdução de agulhas, cristais, sementes de mostarda ou materiais próprios em alguns pontos específicos do corpo para normalizar o desequilíbrio energético baseada na teoria dos meridianos, que sugere que a energia vital (QI) está interligada aos órgãos internos. Acredita-se que o desequilíbrio energético nesses órgãos se reflita em pontos específicos, chamados acupontos (Yang *et al.*, 2022). A estimulação desses pontos liberam neurotransmissores com efeitos analgésicos, reduzindo o uso de medicamentos e melhorando a qualidade de vida da gestante (Martins, 2017; Silva *et al.*, 2022).

Dentro do mesmo contexto, um outro ramo existente é a acupressão, que se assemelha com a acupuntura em seus resultados, porém se diferenciam na forma de aplicação e força na hora de tratar. Trata-se de uma terapia não invasiva que estimula os pontos de acupuntura através de pressões constantes e firmes utilizando os dedos ou instrumentos próprios. Esse método simples mostra-se como uma forma econômica e segura, podendo ser realizado por pessoas próximas à gestante, sendo necessário a realização de treinamento para uma aplicação eficaz (Raana, 2020; Fan, 2020).

A acupuntura e a acupressão, são alternativas que auxiliam a mulher num momento de vulnerabilidade, agindo para trazer relaxamento, tornando o período gravídico e o parto, um evento especial e inesquecível. Diante dessa perspectiva, o presente estudo foi desenvolvido com o objetivo de responder a questão norteadora desta pesquisa: *“A acupuntura e acupressão como práticas integrativas e complementares, podem contribuir de que maneira para as gestantes no alívio da dor e preparação do parto em comparação às parturientes que não recebem tais práticas?”*. O estudo visa analisar como essas abordagens podem auxiliar no manejo da dor durante o trabalho de parto e avaliar quais são os seus benefícios.

## 2 METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão integrativa, que permite a síntese de evidências e a análise mais detalhada de um fenômeno já descrito na literatura. Além disso, identifica possíveis lacunas que podem ser preenchidas por meio de futuras pesquisas.

O método do estudo envolveu seis passos: 1. Definição do tema e formulação da pergunta de pesquisa; 2. Escolha das bases de dados e definição dos critérios para inclusão e exclusão de artigos; 3. Seleção dos artigos e determinação das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4. Categorização e interpretação dos estudos selecionados; 5. Interpretação dos resultados e 6. Apresentação da revisão.

A qual foi elaborada com base no acrônimo PICO, que é considerada a recomendação básica metodológica para a construção de perguntas em pesquisas clínicas: População, Interesse e Contexto. Isso permite ao pesquisador selecionar palavras que forneçam uma definição adequada para a pergunta inicial, seguindo esta premissa, a pergunta norteadora utilizada foi *“A acupuntura como prática integrativa e complementar pode contribuir de que maneira para as gestantes no alívio da dor e preparação do parto em comparação às parturientes que não recebem tais práticas”*.

A pesquisa foi elaborada mediante buscas bibliográficas no período de abril a maio de 2023, disponíveis nas bases Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PUBMED e Google Acadêmico. Os descritores controlados utilizados na estratégia de busca foram selecionados em Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) na língua inglesa, sendo eles: “Acupuntura”, “Gravidez”, “Trabalho de parto”, “Acupressão”, “Parto” e “Gravidez”. Para a busca foram utilizados os operadores booleanos “AND”.

Os critérios de inclusão dos artigos foram estar relacionados com a Prática da Acupuntura para o alívio da dor e preparação do parto, estar dentro do período de 5 anos da data de publicação (2018 a 2023), além da disponibilidade completa do texto na íntegra, a qual fazem parte estudos de revisão, casos

clínicos, dissertações, teses, monografias e livros. Por outro lado, foram excluídos os estudos que não atendiam aos critérios de inclusão, além dos duplicados e com acesso privado.

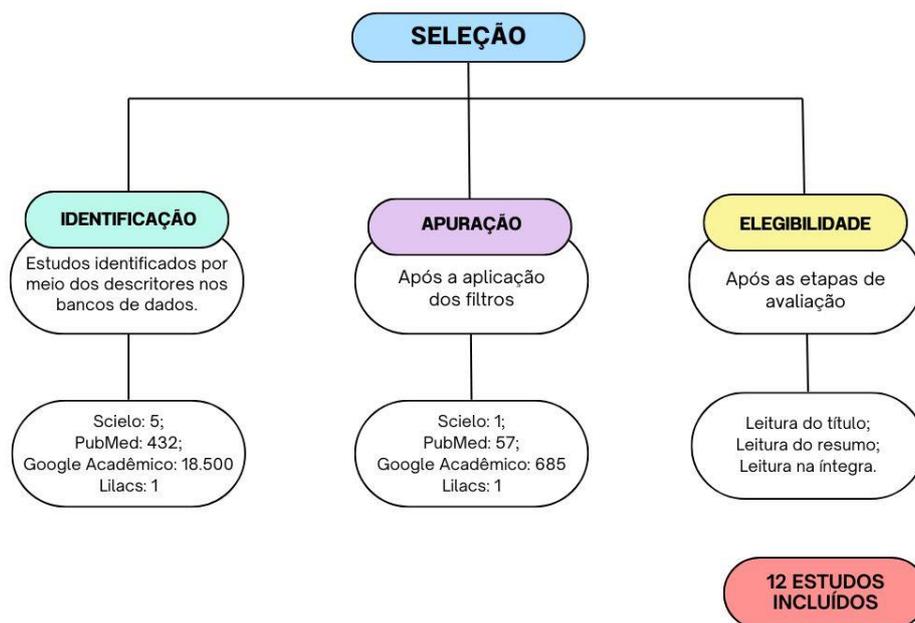
Os trabalhos selecionados foram encontrados nas bases de dados a partir da análise inicial do título e resumo possivelmente elegíveis, posteriormente foi realizada a leitura do texto completo dos mesmos que atenderam aos objetivos relacionados ao tema.

A seleção dos trabalhos foi concretizada por meio de três etapas avaliativas: títulos, resumos e leitura completa do texto. Após isso, foi analisado o nível de evidência e avaliação do rigor metodológico dos estudos. Para classificar os estudos segundo seu nível de evidência, foi utilizado um instrumento hierárquico que compreende 7 níveis, sendo eles: nível 1, metanálise, revisão sistemática de ensaio clínico randomizado, ensaio clínico randomizado controlado; nível 2, pelo menos um ensaio clínico randomizado controlado bem delineado; nível 3, ensaio clínico, sem randomização; nível 4, estudo de coorte, estudo caso-controle; nível 5, revisão sistemática de estudos descritivos ou qualitativos; nível 6, estudo descritivo ou qualitativo; nível 7, opinião de autoridades ou relatório de comitê de especialistas. Em seguida, os que atendiam aos critérios de inclusão após as três etapas foram inseridos na revisão.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a combinação dos descritores, foram encontrados 18.944 estudos, nos quais 18.200 foram excluídos após a aplicação dos filtros. Mediante a leitura do título, resumo e texto completo, foram incluídos 12 trabalhos por coincidir com os objetivos do presente estudo (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma correspondente à seleção dos estudos



Fonte: Elaborada pelos autores

Após a seleção e inclusão dos estudos para síntese qualitativa, foi realizado um levantamento de dados (Quadro 1) com os principais estudos que atendiam a temática de Acupuntura como prática para o alívio da dor e preparação do parto.

Quadro 1. Descrição dos estudos

TÍTULO	OBJETIVOS	CONTRIBUIÇÕES
1. Repercussions of the use of acupuncture on the agricultural framework during childbirth (BJHR + Torres + 2021).	Analisar as repercussões do uso da acupuntura no quadro algico como recurso terapêutico durante o trabalho de parto.	A utilização da acupuntura possibilita reduzir a medicalização e procedimentos desnecessários, promover o conforto, alívio de dores e sintomas psicológicos, assim como, reduzir a duração do TP e melhores desfechos materno e infantil, contribuindo para um parto mais naturalizado e respeitoso.
2. Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio da dor do parto (Acta Paul. Enferm + Mascarenhas + 2019).	Identificar na literatura nacional e internacional, estudos sobre a eficácia de métodos não farmacológicos na redução da dor do parto.	O uso dos métodos não farmacológicos evidenciados no estudo auxiliam dando suporte e controlando a sensação de dor nas mulheres. A acupuntura e a acupressão atuam tanto sobre aspectos

		fisiológicos da dor como sobre sua subjetividade.
3. La práctica de métodos no farmacológicos para el alivio del dolor de parto en un hospital universitario en Brasil (AV Enferm + Mielke + 2019).	Identificar a prática de métodos não farmacológicos implementadas para o alívio da dor de parto em um hospital de ensino, os motivos que levaram a utilizá-los e o grau de satisfação.	Os achados poderão contribuir para a reflexão da prática dos profissionais de saúde em relação à assistência prestada a mulheres em TP. Além disso, podem contribuir proporcionando melhorias assistenciais que permitam o aumento do indicador dessa prática.
4. Contribuições das Práticas Integrativas e Complementares na gestação: uma revisão de literatura (Research, Society and Development + Silva + 2022).	Analisar os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares durante a gestação.	As principais técnicas utilizadas são acupuntura e auriculoterapia, estas apresentam relações com redução de náuseas, lombalgia, dores de cabeça, ansiedade e depressão em casos leves. Ademais, foram correlacionadas com aumento da disposição e sono, melhorando as alterações hormonais causadas pela gravidez.
5. Efeito da acupressão para o alívio da dor no trabalho de parto: revisão sistemática (UNB + Nogueira + 2019).	Analisar a eficácia da acupressão para o alívio da dor do trabalho de parto.	A acupressão é uma técnica eficiente para o alívio da dor no TP, principalmente se aplicada nas fases iniciais. Apresenta um potencial a ser explorado, uma vez que influencia também em outros aspectos sem causar malefícios à mãe ou ao bebê. Ademais, é uma técnica simples, não invasiva e que pode ser praticada tanto por profissionais como acompanhantes de parturientes com o conhecimento do método.
6. The use of acupuncture to induce labor: scoping review (BJD + Mouta + 2021).	Analisar a produção científica sobre a utilização da acupuntura para a indução do trabalho de parto.	A utilização da acupressão, acupuntura e eletroacupuntura em pontos específicos, proporciona ganhos à mulher no final da gestação como a indução e alívio da dor.
7. A prática da Acupuntura para o alívio da dor no trabalho de parto normal: revisão sistemática de literatura (UFBA + Gonçalves +2018).	Conhecer o efeito da prática da acupuntura para o alívio das dores no trabalho de parto normal com base em revisão de literatura.	A acupuntura proporciona o alívio ou redução suficiente da dor, assim como um relaxamento através da prática. A satisfação e eficácia podem também ser traduzidas através do desejo expresso das pacientes do estudo em receber a acupuntura novamente em uma próxima gestação.
8. O efeito da acupressão na redução da dor durante a	Resumir e analisar criticamente o efeito da	A acupressão pode ser usada como um método eficaz de

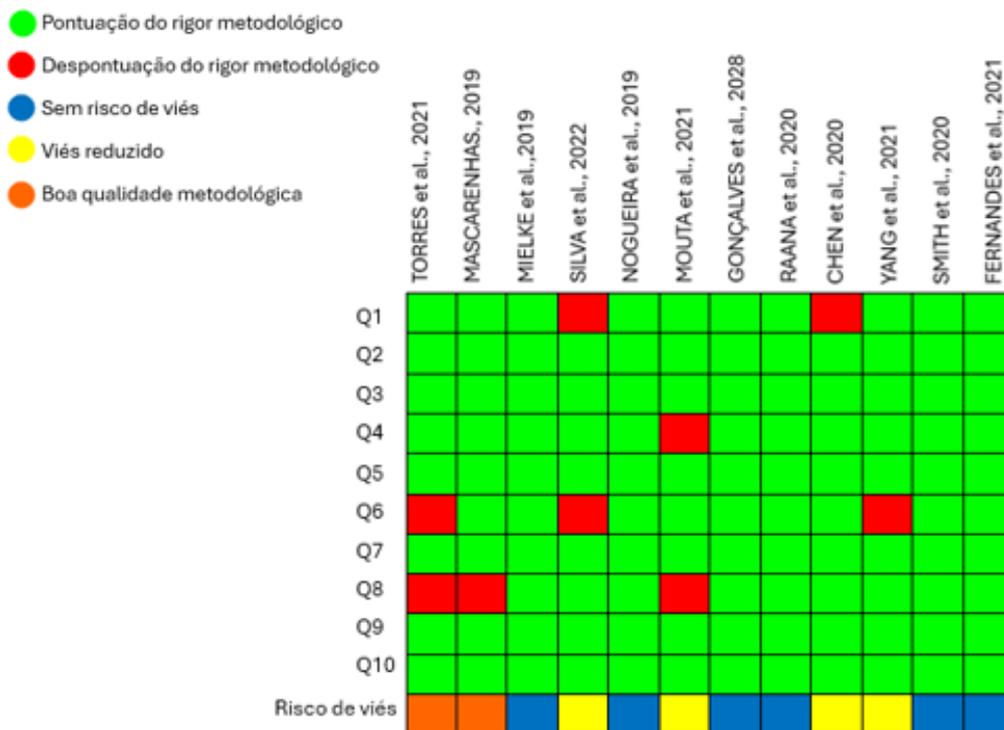
primeira fase do trabalho de parto: uma revisão sistemática e meta-análise (ScienceDirect + Raana + 2020).	acupressão na redução da dor no primeiro estágio do trabalho de parto com base em ensaios clínicos randomizados.	redução da dor durante o primeiro estágio do TP. Essa técnica mostra ser um tratamento seguro para a mãe e o feto, pois não foi associada a efeitos colaterais adversos.
9. Acupressão para controle da dor do parto: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados (Acupuncture in Medicine + Chen +2020).	Avaliar a eficácia da acupressão como adjuvante aos procedimentos padrão durante o trabalho de parto, em comparação com os procedimentos padrão com/sem acupressão simulada, em ensaios clínicos randomizados (ECR).	Evidências moderadas indicam que a acupressão pode ter efeitos promissores na dor e na duração do TP. No entanto, estudos de alta qualidade para verificar esses achados são necessários.
10. Acupuntura para dor lombar e/ou pélvica durante a gravidez: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados (BMJ Open + Yang + 2021).	Investigar os efeitos da acupuntura na dor, estado funcional e qualidade de vida de mulheres com dor LBPP durante a gravidez.	A acupuntura melhorou significativamente a dor, o estado funcional e a qualidade de vida em mulheres com LBPP durante a gravidez. Além disso, a acupuntura não teve influências adversas severas observáveis nos recém-nascidos.
11. Acupuntura ou acupressão para controle da dor durante o trabalho de parto (Cochrane Database of Systematic Reviews + Smith + 2020).	Examinar os efeitos da acupuntura e da acupressão no controle da dor no trabalho de parto.	A acupuntura em comparação com a acupuntura simulada pode aumentar a satisfação com o controle da dor e reduzir o uso de analgesia farmacológica. A acupressão em comparação com um controle combinado e cuidados habituais pode reduzir a intensidade da dor.
12. Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde pelos profissionais em gestantes com dores lombares: revisão integrativa (BRJP + Fernandes + 2021).	Analisar na literatura nacional e internacional o uso das práticas integrativas e complementares em saúde pelos profissionais em gestantes com dores lombares.	A inclusão das PICS como estratégia complementar na promoção e prevenção da saúde da mulher durante todo o ciclo gravídico é essencial para melhorar a qualidade de vida nesse período. Além dos benefícios de reduzir a dor lombar, essas terapias também podem aliviar outros sintomas e desconfortos causados pela gestação.

Fonte: Elaborada pelos autores

Após uma avaliação do rigor metodológico dos artigos selecionados, verificou-se que 50% destes (artigos 3,5,7,8, 11 e 12) obtiveram a pontuação máxima de 10/10. Adicionalmente, cerca de 25% (artigos 2, 9 e 10) alcançaram uma

pontuação de 9/10, enquanto aproximadamente 25% (artigos 1,4 e 6) foram avaliados com uma pontuação de 8/10. Diante desses resultados, todos os artigos selecionados foram categorizados como exibindo boa qualidade metodológica e viés reduzido (Figura 2).

Figura 2. Tabela de rigor metodológico de cada estudo selecionado



Fonte: Elaborada pelos autores

De um modo geral, quanto ao nível de evidência, os estudos selecionados são caracterizados por possuírem um alto nível de evidência científica, fundamentado em metodologias de análises rigorosas dos dados e abordagens que contribuem significativamente para o entendimento da pesquisa.

Após a avaliação desses níveis, observou-se que aproximadamente 18,18% (estudos 9 e 10) deles foram classificados com nível I de evidência. Em contraste, 9,09% dos estudos foram classificados com nível IV (estudo 11), enquanto 36,36% (estudos 5, 6, 7 e 8) obtiveram nível IV e 41,66% corresponderam ao nível VI (estudos 1, 2, 3, 4 e 12).

Após a revisão dos estudos destacados, constatou-se que a acupuntura na prática da saúde possui o potencial de reduzir intervenções desnecessárias

e procedimentos invasivos. Além disso, ela contribui para aumentar o conforto, aliviar a dor e os sintomas psicológicos, reduzir a duração do trabalho de parto e melhorar os desfechos tanto para a mãe quanto para o bebê, sem a ocorrência de efeitos adversos significativos (Torres *et al*, 2021).

Ainda em seu estudo, aponta evidências que demonstram que a estimulação de acupontos localizados nas mãos, pés e orelhas, aumentam significativamente as chances de partos espontâneos, além de elevar a pontuação média de APGAR em 5 minutos, em comparação à mulheres que não utilizaram a acupuntura. Através desse estímulo, o trabalho comparou dois grupos nos quais resultaram na redução satisfatória do tempo médio do trabalho de parto, naquelas que utilizaram essa prática. O grupo que recebeu a técnica de acupuntura experimentou uma variação no tempo de trabalho de parto, que foi de 2 horas e 44 minutos a 6 horas e 33 minutos, em comparação com o grupo que não recebeu a técnica, cujo trabalho de parto durou aproximadamente de 8 horas e 45 minutos a 9 horas e 45 minutos. Portanto, a acupuntura demonstrou ser eficaz na redução da duração do trabalho de parto e no alívio do sofrimento das mães, proporcionando o alívio da dor, do estresse e da ansiedade.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, Raana *et al.* (2020) evidenciam que a acupressão é altamente eficaz na redução da dor durante a primeira fase do trabalho de parto. Quando comparada à acupressão simulada e aos cuidados usuais sem intervenção, a mesma demonstrou resultados superiores imediatamente após o tratamento, durante a fase ativa e de transição do trabalho de parto. Esses efeitos benéficos da acupressão persistiram por até uma hora após o tratamento. Os pontos de acupuntura mais frequentemente utilizados foram o LI4 (localizado entre o polegar e o dedo indicador) e o SP6 (localizado na parte interna da perna), pois demonstraram a capacidade de aumentar as contrações uterinas, reduzir a duração do trabalho de parto e aliviar a dor. É importante destacar que esse estudo não teve impacto negativo no índice de Apgar neonatal nem no peso ao nascer, e não foram observados efeitos colaterais prejudiciais.

Além disso, Gonçalves (2018) observou que a prática da acupuntura resultou na diminuição da dor em alguns casos, enquanto em outros, mesmo quando não houve alívio da dor, houve uma redução no uso de métodos

farmacológicos. Isso sugere que a acupuntura pode ser uma alternativa viável para mulheres grávidas que desejam evitar o uso de medicamentos durante o parto. Além disso, as pacientes demonstraram interesse em receber acupuntura em gestações futuras, indicando sua satisfação e eficácia com essa abordagem.

Complementando essa evidência, Mielke *et al.* (2019) identificaram que técnicas não farmacológicas podem auxiliar no controle da dor em parturientes. Tanto a acupuntura quanto a acupressão foram associadas a impactos positivos nas manifestações fisiológicas da dor e na experiência subjetiva das mulheres.

Nesse contexto, a acupressão se destaca como um método altamente eficaz para o alívio da dor durante o trabalho de parto, especialmente quando aplicada precocemente, sem oferecer riscos significativos para a mãe ou o bebê (Raana *et al.*, 2020). Além disso, é uma técnica simples e não invasiva, que pode ser utilizada tanto por profissionais de saúde quanto por acompanhantes de parto, desde que possuam conhecimento prático da técnica (Nogueira *et al.*, 2019).

Silva *et al.* (2022) destacaram que os principais métodos utilizados são a acupuntura e a auriculoterapia, ambos associados à redução de náuseas, alívio de lombalgia, cefaleia, e à diminuição de ansiedade e depressão em níveis moderados. Nesse contexto, Yang *et al.* (2021) apresentaram evidências de que a acupuntura teve um efeito significativo na redução da dor, na melhora da funcionalidade e na qualidade de vida de mulheres com lombalgia durante o parto (LBPP), sem efeitos adversos relevantes para os recém-nascidos.

Adicionalmente, Chen *et al.* (2020) destacaram que a acupressão é um método eficaz para aliviar a dor durante o trabalho de parto (TP), especialmente em seus estágios iniciais. Sob essa ótica, Mascarenhas *et al.* (2019) afirmaram que essa abordagem tem potencial para ser explorada para além do controle da dor no parto, pois demonstra impacto em outras áreas físicas e aspectos fisiopatológicos adicionais.

Smith *et al.* (2020) conduziram um ensaio clínico randomizado que revelou a maior eficácia da acupuntura em comparação com a acupuntura simulada (placebo) no aumento da satisfação com o controle da dor e na redução da necessidade de medicamentos. Os autores também consideram a acupressão

mais eficaz do que o tratamento padrão combinado com medicamentos para o controle da dor. No entanto, eles ressaltam a necessidade de estudos mais rigorosos, incluindo ensaios randomizados e comparações com os cuidados habituais.

Ao fazer a análise dos resultados a acupuntura tem se destacado como um método altamente eficaz no manejo da dor durante o parto, com evidências crescentes que respaldam sua utilização. Os estudos demonstraram que a acupuntura não só reduz significativamente a intensidade da dor, mas também melhora o conforto geral da gestante durante o trabalho de parto. Além disso, a prática da acupuntura tem sido associada a uma diminuição na necessidade de intervenções farmacológicas, contribuindo para uma experiência de parto mais natural e menos medicalizada (Silva *et al*, 2022).

Ela tem sido comprovadamente eficaz na redução da ansiedade e do estresse associados ao trabalho de parto, fatores que podem impactar negativamente o bem-estar da gestante e os desfechos do parto. Além disso, a acupuntura pode ajudar a diminuir a duração do trabalho de parto, o que pode levar a uma menor necessidade de procedimentos invasivos e a uma recuperação mais rápida para a mãe (Torres *et al*, 2021).

Vale ressaltar também que essa prática contribui para o fortalecimento do vínculo entre mãe e bebê, juntamente com as técnicas de respiração profunda. Essas práticas não só ajudam a controlar a dor durante o parto, mas também promovem uma conexão mais profunda entre a gestante e seu bebê ao longo da gravidez (Silva *et al*, 2022).

É fundamental destacar que as práticas integrativas e complementares enfrentam desafios significativos, especialmente no que diz respeito à formação e à aceitação. A falta de formação especializada entre os profissionais de saúde e a resistência à mudança são obstáculos consideráveis para a integração dessas técnicas (Fernandes *et al*, 2021).

No entanto, existem facilitadores que podem apoiar a implementação bem-sucedida dessas práticas. O treinamento adequado dos profissionais de saúde é essencial, pois garante que eles possam aplicar as técnicas com segurança e eficácia. Investir em educação contínua e certificação específica pode

ajudar a superar a falta de familiaridade e a resistência, promovendo uma adoção mais ampla e informada dessas práticas (Fernandes *et al*, 2021).

Dessa forma, os resultados podem influenciar significativamente a discussão sobre as responsabilidades dos profissionais na assistência ao trabalho de parto, permitindo-lhes contribuir para um cuidado mais eficaz e humanizado. Esse avanço impulsiona melhorias tanto no aspecto clínico quanto no assistencial, favorecendo a adoção de práticas baseadas em evidências, que não apenas aprimoram a qualidade do cuidado, mas também resultam em melhores desfechos maternos e neonatais (Fernandes *et al*, 2021).

Em resumo, as Práticas Integrativas e Complementares oferecem uma abordagem holística que pode melhorar significativamente a experiência da grávida durante a gestação.

#### 4 CONCLUSÃO

Este estudo revisou as evidências disponíveis sobre o uso da acupuntura e acupressão como Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para o alívio da dor e a preparação para o parto. Os achados destacam que ambas as práticas são promissoras, não apenas por seu papel no manejo da dor, mas também por contribuírem para uma abordagem mais humanizada e menos medicalizada no cuidado obstétrico. Além disso, foram observados benefícios adicionais, como melhora na qualidade do sono, controle de sintomas depressivos e náuseas, o que pode melhorar significativamente a experiência gestacional.

No entanto, algumas limitações do estudo devem ser consideradas. A variabilidade metodológica entre os estudos selecionados, especialmente em relação às escalas de avaliação da dor e à aplicação das intervenções, pode comprometer a comparabilidade e generalização dos resultados. Além disso, o tamanho amostral limitado de alguns estudos e a falta de padronização na duração e frequência das intervenções reduzem a robustez das conclusões. Outro ponto a ser mencionado é a carência de investigações que acompanhem os efeitos a longo prazo dessas práticas no bem-estar materno e neonatal.

Apesar dessas limitações, o presente trabalho reforça a importância de continuar explorando e integrando as PICs nos protocolos de cuidados obstétricos. Futuras pesquisas com maior rigor metodológico, amostras mais amplas e padronização nas intervenções poderão fortalecer ainda mais as evidências sobre a eficácia dessas práticas. Ainda assim, os resultados apresentados sugerem que a acupuntura e a acupressão são intervenções seguras, acessíveis e de grande potencial para promover um parto mais confortável e menos intervencionista, beneficiando as gestantes e o sistema de saúde como um todo.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. F. S. *et al.* Métodos alternativos para alívio da dor no parto normal: revisão sistemática. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 1-13, jan/2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Departamento de Informática do SUS (DATASUS)**. Informações de saúde (TABNET). 2023.

CHEN, Y. *et al.* Acupressure for labor pain management: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Acupuncture in Medicine**, China, v. 39, n. 4, p. 243-252, jul./2020.

FERNANDES, K. S. *et al.* **Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde pelos profissionais em gestantes com dores lombares: revisão integrativa**. BrJP, v. 4, p. 161-166, 2021.

GONÇALVES, Juliana. **A prática da Acupuntura para o alívio da dor no trabalho de parto normal**: revisão sistemática de literatura. 2019. p 1-39. Monografia - Curso de Medicina - Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2019.

MARTINS, Evelyn. **Efeitos da acupuntura no tratamento de dor lombar em gestantes**. 2017. p 1-85. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Enfermagem - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017.

MASCARENHAS, V. H. A. *et al.* Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 32, n. 3, p. 350-357, jul/2019.

MIELKE, K. C; GOUVEIA, H. G.; GONÇALVES, A. C. A prática de métodos não farmacológicos para o alívio da dor de parto em um hospital universitário no Brasil. **Av.Enferm**, Bogotá, v. 37, n. 1, p. 47-55, abr/2019.

MOUTA, R. J. O. *et al.* A utilização da acupuntura na indução do trabalho de parto: uma revisão de escopo. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 8, p. 83291-83302, Ago/2021.

NASCIMENTO, M. C. D. *et al.* Formação em práticas integrativas e complementares em saúde: desafios para as universidades públicas. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 751-772, ago/2018.

NOGUEIRA, L. C. Q. **Efeito da acupressão para o alívio da dor no trabalho de parto: revisão sistemática**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem). Universidade de Brasília, Brasília, 2019.

RAANA. H. N; FAN. X, N; **O efeito da acupressão na redução da dor durante a primeira fase do trabalho de parto: uma revisão sistemática e meta-análise**. ScienceDirect, China, v. 39, n. 101126, p. 1-12, fev./2020.

RODRIGUES, J. P. C. *et al.* **Práticas integrativas em saúde no período gestacional.** Brazilian Journal of Health Review, v. 1, n. 2, p. 268-274, 2018.

SILVA, M. C. G. *et al.* **Contribuições das Práticas Integrativas e Complementares na gravidez: uma revisão de literatura.** Investigação, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.], v. 11, n. 9, pág. e2211930799, 2022.

SMITH, C. A. *et al.* **Acupuncture or acupressure for pain management during labour.** Cochrane Database of Systematic Reviews, n. 2, 2020.

TORRES, R. L. N. *et al.* **Repercussões do uso da acupuntura no quadro algico durante o trabalho de parto.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 4, n. 6, p. 27586-27599, Dez./2021.

YANG, J. *et al.* **Acupuncture for low back and/or pelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.** BMJ Open, China, v. 12, n. 056878, p. 1 - 12, Nov./2021.