

Terapia por exercício no trabalho de parto em uma unidade hospitalar da Amazônia

Exercise therapy in labor in a hospital in the Amazon

Terapia de ejercicios durante el trabajo de parto en un hospital de la Amazonía

Recebido: 26/03/2021 | Revisado: 01/04/2021 | Aceito: 15/04/2021 | Publicado: 25/04/2021

Sergio de Almeida Matos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2066-9142>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: sgalmeida0707@gmail.com

Alex Bruno de Menezes Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0043-6851>
Secretaria Municipal de Saúde de Coari, Brasil
E-mail: alexbruno.d.m.s@gmail.com

Cliviane Farias Cordeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8238-9720>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: cordeirovivi98@gmail.com

Farlon Vinícius Santos da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2124-8895>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: farlonvinicius_am04@outlook.com

Ednei Pereira Parente

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9554-5115>
Universidade do Estado do Amazonas, Brasil
E-mail: eparente@uea.edu.br

Naiza Peres de Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9657-177X>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: naiza_20@hotmail.com

Jesinildo Felix Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4728-8801>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: jesfeldes2015@gmail.com

Alex Costa Fernandez

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3978-1601>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: alex.alinefernandez@gmail.com

Maykon Layrisson Lopes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8579-3059>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: maykonlayrison@gmail.com

Stefany Alencar de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1794-9389>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: stefany152011@gmail.com

Francisca Moreira Dantas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5088-5287>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: franmdantas@hotmail.com

Carlos Eduardo Bezerra Monteiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1787-1892>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: edumonteiro_123@hotmail.com

Resumo

Objetivo: Descrever sobre os benefícios de terapias por exercício para o parto normal através da vivência de graduandos em enfermagem durante o Estágio Curricular Supervisionado (ECS) I no setor pré-parto, em um hospital no interior da Amazônia. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, de cunho descritivo sobre a vivência de acadêmicos do 9º período do curso de enfermagem pela Universidade Federal de um município do Amazonas no Médio Solimões, correspondendo a uma carga horária de 210 horas. O estágio ocorreu de 05 de novembro a 12 de dezembro de 2019 em um hospital de média complexidade. Os tipos de exercícios executados foram: exercício respiratório, caminhada, massagem, agachamento com apoio de barras de metais e bola suíça, tais práticas foram realizadas de acordo com evidências na literatura atuais. **Resultados e Discussão:** Foi possível constatar a diminuição

dos quadros álgicos, o alívio do estresse, o medo do parto e até mesmo a minimização da ansiedade, deixando as parturientes mais relaxadas. Além disso, os benefícios foram visíveis na redução do tempo de trabalho de parto. *Considerações Finais:* A prática contribuiu para a formação dos estudantes acrescentando novos conhecimentos e aprendizados, assim como um olhar direcionado para a atenção integral à saúde da mulher.

Palavras-chave: Trabalho de parto; Terapia por exercício; Parto normal.

Abstract

Objective: To describe the benefits of exercise therapies for normal childbirth through the experience of undergraduate nursing students during the Supervised Curricular Internship (ECS) I in the pre-delivery sector, in a hospital in the interior of the Amazon. *Methodology:* This is an experience report, of a descriptive nature about the experience of students from the 9th period of the nursing course at the Federal University of a municipality in Amazonas in the Middle Solimões, corresponding to a workload of 210 hours. The internship took place from November 5 to December 12, 2019 in a medium complexity hospital. The types of exercises performed were: breathing exercise, walking, massage, squat with support of metal bars and Swiss ball, such practices were performed according to evidence in the current literature. *Results and Discussion:* It was possible to verify the decrease in pain, the relief of stress, the fear of childbirth and even the minimization of anxiety, leaving the parturient women more relaxed. In addition, the benefits were visible in reducing labor time. *Final Considerations:* The practice contributed to the training of students by adding new knowledge and learning, as well as a look directed at comprehensive care to women's health.

Keywords: Labor, Obstetric; Exercise therapy; Natural childbirth.

Resumen

Objetivo: Describir los beneficios de las terapias de ejercicios para el parto normal a través de la experiencia de estudiantes de pregrado de enfermería durante el Internado Curricular Supervisado (ECS) I en el sector de parto, en un hospital del interior de la Amazonía. *Metodología:* Se trata de un relato de experiencia, de carácter descriptivo, sobre la experiencia de los estudiantes del noveno período del curso de enfermería de la Universidad Federal de un municipio de Amazonas en el Medio Solimões, correspondiente a una carga de trabajo de 210 horas. La pasantía se llevó a cabo del 5 de noviembre al 12 de diciembre de 2019 en un hospital de mediana complejidad. Los tipos de ejercicios realizados fueron: ejercicio de respiración, caminar, masaje, sentadilla con apoyo de barras de metal y pelota suiza, tales prácticas se realizaron de acuerdo a la evidencia en la literatura actual. *Resultados y Discusión:* Se pudo constatar la disminución del dolor, el alivio del estrés, el miedo al parto e incluso la minimización de la ansiedad, dejando a las parturientas más relajadas. Además, los beneficios fueron visibles en la reducción del tiempo de trabajo. *Consideraciones finales:* La práctica contribuyó a la formación de los estudiantes al agregar nuevos conocimientos y aprendizajes, así como una mirada dirigida a la atención integral a la salud de la mujer.

Palabras clave: Trabajo de parto; Terapia de ejercicio; Parto normal.

1. Introdução

A assistência ao parto, historicamente, era realizada por parteiras que tinham apenas o domínio de técnicas, onde diversas vezes essas pessoas eram de confiança das famílias, contudo, durante o século XVI foi inserido os procedimentos cirúrgicos, as práticas intervencionistas tornaram-se rotineiras, dando início às práticas de cesariana (Dias *et al.*, 2018).

As parteiras possuíam apenas as técnicas do parto, desprovidas dos conhecimentos científicos, anos depois percebeu-se a carência de qualificação profissional, onde médicos e enfermeiros passaram a assumir tal responsabilidade nas instituições hospitalares com especialização neste tipo de assistência (Carvalho *et al.*, 2018).

A cesariana é indicada em algumas condições, tais como: sofrimento fetal, gestação gemelar, infecção pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV), descolamento da placenta e má formação fetal. Além disso, os métodos cirúrgicos podem oferecer riscos ao indivíduo. Em contrapartida, quando se trata de uma gravidez sem riscos, as atividades físicas, por sua vez, podem contribuir na prevenção de danos relacionados à gravidez, bem como melhorar os padrões bioquímicos em relação à saúde cardíaca (Santos & Martins, 2019).

Segundo Santos *et al.* (2019) os exercícios físicos facilitam o trabalho de parto, também é importante citar a utilização de medidas, como o contato pele a pele imediato e amamentação ainda na sala de parto nas primeiras horas de vida, até porque todas as medidas são disponibilizadas com intuito de relaxar e minimizar a dor, assim como proporcionar a redução do tempo

de trabalho de parto.

Para um parto humanizado requer um aprimoramento na assistência para gestante, permitindo a promoção do parto ao nascimento, proporcionando medidas para a redução da morbimortalidade através de mecanismo que ofereça conforto e benefícios a mulher e lactente (Versiani *et al.* 2015).

De acordo com as recomendações de Nogueira e Santos (2018) as práticas de exercício por grávidas precisam ser oferecidas de forma planejada por um educador físico e especializado, sendo disponibilizado também o acompanhamento médico para gestante, com o intuito da promoção da saúde e amenizar os sintomas da gravidez.

Conforme a Resolução do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) nº 0516/2016, no Art. 1º, regulamenta a atividade e a responsabilidade do profissional de enfermagem, obstetra e obstetrix na atenção as grávidas, parturientes, puérperas e lactentes nos trabalhos de obstetrícia, no centro de parto normal e nos domicílios ou em outros lugares que acontece o atendimento ao parto (Cofen, 2016).

O profissional de enfermagem atua diretamente no cuidado e atenção à mulher de modo integral. Também é fundamental que demais profissionais atuem com o intuito de promover e respeitar valores, uma vez que a humanização foca na sensibilidade e dignidade, promovendo um ambiente acolhedor, onde haja segurança e conforto para o lactente e sua genitora, resguardando suas crenças e valores (Versiani *et al.*, 2015).

Marques (2015) afirma que nos últimos tempos a assistência à saúde materna tem ganhado grande repercussão através dos programas de assistência humanizada, uma das estratégias foi a Rede Cegonha, que prioriza a integração de profissionais da saúde e a autonomia da mulher como usuária. Além disso, a humanização da assistência de enfermagem realizada no parto é considerada essencial, desta forma a parturiente sente-se confortável e segura garantindo a promoção da saúde da mãe e seu lactente (Brasil, 2009).

Diante disso, o trabalho foi motivado devido à ausência de interesse e desconhecimento das vantagens dos métodos não farmacológicos por parte das grávidas e de incentivos da equipe de enfermagem do setor. Assim, o objetivo do trabalho foi descrever sobre os benefícios de terapias por exercício para o parto normal através da vivência de graduandos em enfermagem durante o Estágio Curricular Supervisionado (ECS) I no setor pré-parto, em um hospital no interior da Amazônia.

2. Metodologia

Refere-se a um relato de experiência, de cunho descritivo sobre a vivência de acadêmicos do 9º período do curso de enfermagem pela Universidade Federal de um município do Amazonas no Médio Solimões, na disciplina ECS I que compreendeu uma carga horária de 210 horas. O estágio ocorreu de 05 de novembro a 12 de dezembro de 2019 em um hospital de média complexidade, localizado no interior do estado Amazonas. O ECS é estabelecido de caráter oficial no Curso de Graduação em Enfermagem (CGE) estabelecido pela Resolução nº 3/2001 das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para o ensino superior em enfermagem (Brasil, 2001).

As atividades físicas foram realizadas sob a supervisão do enfermeiro preceptor da disciplina e enfermeiros do local, participaram dessas práticas as grávidas que estavam na sala de observação com espera para parto normal, sendo utilizados os seguintes objetos disponíveis no local juntamente com as respectivas atividades: bola suíça, poltrona sendo usadas para alguns exercícios como os respiratórios, as barras de metais fixadas nas paredes que foram utilizadas para o agachamento e o corredor do ambiente físico do local, onde foram realizadas as caminhadas com as grávidas. Ressalta-se que essas atividades práticas ocorreram com gestantes que obtiveram indicação para realização de tais práticas, visando facilitar o parto.

Conforme Morais (2019) e Souza *et al.* (2018), os tipos de exercícios físicos são recomendados de acordo com o período gestacional. Sendo assim, no primeiro trimestre recomendam-se exercícios aeróbicos e alongamentos, no segundo trimestre ambos os autores recomendam exercícios aeróbicos, alongamentos e deambulação; já no terceiro trimestre ambos

recomendam os exercícios aeróbicos, termoterapia, massagem e bola suíça.

Os discentes realizaram as atividades em duplas com as grávidas dentro de um período de 3 a 5 minutos dependendo da prática realizada, após o tempo, as gestantes trocavam de dupla para realizar outro tipo de exercício e assim por diante, respeitando um intervalo entre um exercício e outro para evitar cansaço nas pacientes.

A equipe do setor era composta por 01 médico obstetra, 02 enfermeiras obstetra, 04 técnicas de enfermagem e uma profissional de serviços gerais, o local contém sala de triagem, observação com 05 leitos, avaliação, sala de parto, sala do Recém-Nascido (RN), conforto e um banheiro.

3. Resultados e Discussão

No primeiro momento do estágio foram realizadas duas reuniões, a primeira com os preceptores e profissionais de saúde da unidade hospitalar do pré-parto, com objetivo de conhecer a equipe e informações complementares do setor. A segunda aconteceu no campo da prática, onde os discentes conheceram a área física do setor e foram apresentados para as grávidas presentes no local, nesse momento os estudantes já puderam acompanhar um pouco da rotina de trabalho da enfermagem, presenciando também alguns procedimentos de enfermagem realizados pela equipe e que assumiram no dia seguinte.

Os discentes quando inseridos nos campos de práticas hospitalares trazem consigo o conhecimento teórico científico adquirido em sala de aulas, o momento de prestar assistência ao paciente é muito esperado pelos alunos, pois atuar com os profissionais do setor e assumir as competências de enfermagem são enriquecedores para sua formação. Esse é o momento de colocar em prática as técnicas de enfermagem, como o exame físico, os exercícios físicos (métodos não farmacológicos) e o exame obstétrico onde são realizadas as manobras de Leopold, além disso, os acadêmicos estão sendo avaliados pelos seus preceptores e profissionais do local, o que as vezes pode gerar um nervosismo, mas com a presença de um profissional agrega segurança no campo da prática.

A vivência em saúde da mulher no pré-parto foi um período de desenvolvimento para os graduandos, onde os mesmos atuaram como enfermeiros e enfermeiras exercendo suas atribuições específicas, adquirindo um olhar clínico para com as clientes em trabalho de parto. Assim como os métodos não farmacológicos que foram realizados com a supervisão do profissional enfermeiro, o que motivou o presente trabalho.

Ressaltando que o setor onde foi realizado o ECS ocorre apenas o pré-parto e o parto, no pós-parto as puérperas são transferidas para o alojamento conjunto, deste modo, não foi possível destacar no relato os impactos dos exercícios realizados para as mesmas no período do pós-parto.

Entretanto, diante dos exercícios físicos desempenhados foi possível constatar a diminuição dos quadros algícos, o alívio do estresse, até mesmo a minimização da ansiedade, deixando as parturientes mais relaxadas. Além disso, os benefícios foram visíveis na diminuição do tempo de trabalho de parto.

É válido destacar que para as primíparas foram esclarecidos o máximo de informações quanto ao processo do parto e o período de pós-parto, evitando tabus e crenças, e preparando-as de certa forma para o parto propriamente dito. Esse aspecto, certamente, serviu para sanar suas dúvidas sobre o novo e auxiliando psicologicamente.

A inserção de estudante nesse âmbito possui uma contribuição significativa tanto para as pacientes como para os profissionais já inseridos no sistema, destacando também uma aproximação com a realidade por intermédio dessa vivência. Além do mais, consente a troca de experiência entre discentes e os enfermeiros do local. A concretização do ECS permitiu a ampliação de competências e métodos, assim exercendo um ofício de qualidade, criativo, lidando com as tomadas de decisões. Foi através da prática que os discentes conseguiram aprimorar suas habilidades essenciais para seu aprendizado.

Segundo Souza *et al.* (2018) a chegada do parto costuma reunir fatores como: medo, angústia e desespero, as grávidas independentemente da quantidade de gestações não se sentem confortáveis para chegada de um filho. As parturientes enquanto no trabalho de parto apresentam dor, estresse, fadiga e tensão, um meio de amenizar tais situações é através de medidas não farmacológicas, proporcionando relaxamentos e diminuição dos episódios citados acima, fazendo-se o parto mais normal possível e com saúde para ambos.

Um estudo realizado por Caixeta *et al.* (2021) com 30 gestantes, mostrou que 77% das mulheres praticavam exercícios físicos anterior a gravidez, já ao longo da gestação houve uma redução para 50% que continuaram com as atividades. Além do que, o estudo identificou as atividades mais praticadas entre as gestantes, sendo a caminhada com 93%, alongamento 13%, musculação 13%, outro dado importante foi que 40% das grávidas não praticavam devido à falta de orientação, 27% devido à falta de tempo, 27% não gostavam de praticar, 53% praticavam devido a indicação médica e 17% por educador físico. Neste contexto, os exercícios físicos recomendados para as gestantes durante a gestação e seus benefícios encontram-se explícitos no Quadro 1:

Quadro 1: Tipos de exercícios físicos recomendado durante os períodos gestacionais

Autor/Ano	Meses de Gestação	Exercícios Recomendado durante a Gestação e Benefícios
Morais, 2019	1º Trimestre de Gestação	Exercícios aeróbicos: São indicados tanto para mulheres que praticavam antes do período gestacional, mas sem intensidade. Alongamentos: São indicados sem observação, contribuindo no fortalecimento muscular, com supervisão de especialista.
Morais, 2019; Souza <i>et al.</i> 2018	2º Trimestre de Gestação	Alongamento: Continuam sendo indicados para o 2º trimestre, mas com atenção aparte de 10 semanas de gravidez, período onde surge o pico do relaxina hormônio circulante que causando relaxamento dos tecidos articulares e ligamento, o que pode causar lesões das estruturas. Exercícios aeróbicos: continuam sendo indicados para todas as gestantes até mesmo as sedentárias antes de engravidar. Deambulação: A caminhada durante a gestação ajuda no processo de encaixe na pelve materna e também no canal de parto.
Morais, 2019; Souza <i>et al.</i> 2018	3º Trimestre de Gestação	Exercícios aeróbicos: Estão inclusos natação, hidroginástica e caminhadas, auxiliando na capacidade aeróbica, além dos exercícios de respiração e relaxamento que contribuem na hora de parir. Termoterapia: Atua diminuindo a dor no parto e promovendo uma sensação de tranquilidade para gestante e evitando agravos para ambos. Massagem: É um método utilizado para estimulação sensorial através do toque sistêmico e dos tecidos da pele. Bola Suíça: É um instrumento utilizado pela gestante para facilitar o trabalho de parto, também pode auxilia durante o banho de cheiro, alongamentos, exercícios de circulação, anteversão e retroversão pélvica.

Fonte: Matos *et al.*, (2021).

Para Pereira *et al.* (2020) as técnicas de respiração são métodos bastante utilizados no período do parto, os mesmos ajudam no aumento dos níveis de oxigênio para parturiente e para o feto, assim promovendo o relaxamento e deixando-a mais tranquila, além de reduzir a dor e desconforto. Assim como Silva *et al.* (2017) afirmam que a caminhada durante a gestação, também traz importantes benefícios como a redução do trabalho de parto.

Para Souza *et al.* (2018) a escolha dos métodos benéficos colaborou na redução dos quadros álgicos no trabalho de parto, os mesmos podem ser realizados de forma coletiva ou individual, proporcionando bem-estar e reduzindo o uso de

fármacos. Além disso, um parto humanizado é garantia de respeito e que terá todos os seus direitos atendidos, como espirituais, psicológicos e biológicos do ser humano (Versiani *et al.*, 2015).

De acordo com Mascarenhas *et al.* (2019) as medidas não farmacológicas são essenciais durante a gestação e citam as técnicas respiratórias que proporcionam o relaxamento e diminuem os níveis de ansiedade. Além disso, citam ainda que as atividades executadas com o auxílio da bola suíça são fundamentais para diminuir a dor.

Para Santos *et al.* (2021) o profissional enfermeiro (a) tem a responsabilidade em adotar as medidas não farmacológicas com o intuito de aliviar as dores ao longo do parto. Cita ainda, que as gestantes se sentem confortáveis na presença de enfermeiros (as), relatando que receberam orientações desde a atenção primária na escolha dos métodos a serem utilizados no decorrer da gravidez.

A prática de exercício é fundamental no decorrer da gestação, onde as mesmas adquirem saberes para hábitos saudáveis na gravidez, desta forma garantindo uma boa evolução no processo de parir. As orientações passadas pelos profissionais de saúde são importantíssimas e seus conhecimentos somam-se proporcionando uma assistência de qualidade para parturientes (Freitas, 2017).

Diante do exposto, Soares *et al.* (2017) enfatizam que a atividade física no decorrer da gestação é um método de proteção do pré-natal através de orientações dos benefícios de curto a longo prazo para ambos. Os exercícios são de grande importância, além de manter uma alimentação balanceada. Além do mais todo e qualquer atividade física deve ser através de um profissional capacitado que ofereça as melhores condições e necessidades da praticante.

Além disso, Coser e Fonseca (2021) afirmam que apesar das diversas comprovações das vantagens dos exercícios físicos, ainda existe resistências quando se fala de atividades físicas na gestação. Neste contexto, nota-se a importância das orientações para as gestantes na atenção primária através de educação em saúde, assistência no pré-natal e até o pós-parto, onde a puérpera e seu lactente continuam recebendo recomendações da equipe multiprofissional da unidade básica (Carvalho *et al.*, 2020).

Frente ao exposto, percebe-se que a prática de atividade física durante a gestação tem uma série de benefícios para gestante e seu filho, mas é necessário que os profissionais da atenção primária reforcem as vantagens acerca dos exercícios físicos no período gestacional. Além do mais, as grávidas devem contar com profissionais qualificados gerando em segurança durante as atividades.

4. Considerações Finais

A prática de terapia por exercício colaborou significativamente no trabalho de parto, diminuindo o quadro algico, ansiedade, estresse, além de encurtar o tempo do trabalho de parto. Além disso, proporcionaram uma boa recuperação no pós-parto.

O ECS em enfermagem na atenção integral à saúde da mulher contribuiu para a formação dos discentes acrescentando novos conhecimentos e aprendizados, além da identificação profissional e pessoal.

Pode ser levado em consideração como limitações deste estudo somente o público da unidade hospitalar em que se concretizou a prática, bem como os tipos de exercícios realizados, não podendo ser generalizado para outros casos.

Sendo assim, é essencial a elaboração de estudos futuros com essa temática, já que os profissionais de enfermagem estão sempre prestando o cuidado aos pacientes. Avista disso, as comprovações científicas contribuíram em uma melhor assistência para as gestantes.

Referências

- Caixeta, D. R., Abreu, M. S., & Neves Junior, S. D. C. N. (2021). Autopercepção das gestantes sobre a importância da prática de exercícios físicos na gestação. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 4561-4571. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-308>
- Carvalho, N. A. R. D., Silva M, B. K. D., Soares, M. C., & Nery, I. S. (2018). Experiência de acadêmicos de enfermagem na promoção do parto humanizado. *Revista Em Extensão*, 16(2), 253-263. https://doi.org/10.14393/REE_v16n22017_rel09
- Carvalho, T. B., Ferreira, H. C., & Oliveira, S. L. R. D. (2020). Educação para o parto na atenção primária: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(4), e19942945-e19942945. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.12903>
- Conselho Federal de Enfermagem. (2016). Resolução COFEN nº 0516/2016. *Normatiza a atuação e a responsabilidade do Enfermeiro, Enfermeiro Obstetra e Obstetrix na assistência às gestantes, parturientes, puérperas e recém-nascidos nos Serviços de Obstetrícia, Centros de Parto Normal e/ou Casas de Parto e outros locais onde ocorra essa assistência*. http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-05242016_45419.html
- Coser, M. P., & Fonseca, V. (2021). Estado antropométrico nutricional e prevalência da prática de exercícios físicos entre gestantes atendidas em um posto de assistência médica durante acompanhamento de pré-natal. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 5513-5526. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-375>
- Dias, E. G., Ferreira, A. R. M., Martins, A. M. C., Nunes, M. M. D. J., & Alves, J. C. S. (2018). Eficiência de métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto normal. *Enferm. foco (Brasília)*, 9(2) 35-39. <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1398/442>
- Freitas, G. (2017). *Enfermagem e a prática de exercícios físicos durante a gravidez*. (Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Mindelo Escola Superior de Saúde, Ilha de São Vicente, Cabo Verde. <http://193.136.21.50/bitstream/10961/4992/1/Gr%C3%A9cia%20Freitas%202017.%20Enfermagem%20e%20a%20pr%C3%A1tica%20de%20exerc%C3%ADcios.pdf>
- Marques, C. P. C. (2015). Redes de atenção à saúde: a Rede Cegonha. UNA-SUS/Universidade Federal do Maranhão (UFMA). https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/2445/1/UNIDADE_2.pdf
- 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. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201900048>
- Ministério da Educação (2001). Resolução CNE/CES nº 3, de 7 de novembro de 2001. Institui diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em enfermagem. *Diário Oficial da União*. http://www.cofen.gov.br/resolucao-cne-ces-n-3-de-7-de-novembro-de-2001-diretrizes-nacionais-curso-graduacao-enfermagem_6933.html
- Ministério da Saúde (2009). Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher. Brasília: Ministério da Saúde. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf
- Morais, E. S. D. (2019). *Revisão Sistemática de Estudos de Exercício Físico Durante a Gestação*. (Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Estado da Bahia Campus IV). <http://www.saberaberto.uneb.br/handle/20.500.11896/1538>
- Nogueira, L., & Santos, F. D. (2018). Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais. *Revista Terra & Cultura: Cadernos De Ensino E Pesquisa*, 28(54), 11-20. <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/210>
- Pereira, A. C. C., Costa, A. L. M. L., Costa, A. B., Geber, B., Alkmim, B. F., Glória, R. R. C., Nogueira, T. M., Ripari, V. A., & Lopes, A. G. (2020). Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto: revisão sistemática. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(10), e4448-e4448. <https://doi.org/10.25248/reas.e4448.2020>
- Santos, A. C. D. M., Nascimento, C. D. D., Campos, T. C. D., & Sousa, N. N. A. G. D. (2021). Atuação da enfermagem no uso de métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 9505-9115. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-643>
- Santos, F. S. D. R., Souza, P. A. D., Lansky, S., Oliveira, B. J. D., Matozinhos, F. P., Abreu, A. L. N., & Pena, É. D. (2019). Os significados e sentidos do plano de parto para as mulheres que participaram da Exposição Sentidos do Nascer. *Cadernos de Saúde Pública*, 35, e00143718. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00143718>
- Santos, V. S. D., & Martins, Y. D. L. X. (2019). *Análise das principais atividades físicas e comportamento sedentário em gestantes do segundo e do terceiro trimestre*. (Monografia, Faculdade de educação e meio ambiente, Ariquemes R.O). http://repositorio.faelma.edu.br/bitstream/123456789/2710/1/TCC%20Valdirene%20%282%29_assinado_assinado_assinado%20%281%29.pdf
- Silva, A. M., Silva, C. F. A., Barros, J. S., Lima, K. B. C., Lima, P. C., Maia, J. S., & Maia, L. F. S. (2017). Os benefícios da livre movimentação no parto para alívio da dor. *Revista Científica de Enfermagem*, 7(20), 70-81. <https://doi.org/10.24276/rrecien2358-3088.2017.7.20.70-81>
- Soares, D. D. S. C., Jesus, S. J. D., Graup, S., & Streb, A. R. (2017). Atividade física na gestação: uma revisão integrativa. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 2(2). <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/viewFile/138/105>
- Souza, S. R. D., Leão, I. M. M., & Almeida, L. A. (2018). A gestante no pré-parto: a fisioterapia traz benefícios? *Scire Salutis*, 8(2), 104-114. <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2018.002.0011>
- Versiani, C. D. C., Barbieri, M., Gabrielloni, M. C., & Fustinoni, S. M. (2015). Significado de parto humanizado para gestantes. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 7(1), 1927-1935. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2015.v7i1.1927-1935>