

O PAPEL DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES NA GESTÃO DA DOR E ESTRESSE DURANTE A GRAVIDEZ

Nathália de Almeida Barros Nascimento¹; Sarah Silva Cordeiro¹; Evilyn Rachel Teixeira Barreto dos Anjos¹; Anna Déborah Martins Alencar Santa Cruz¹; Ingrid Pereira Viana Santos¹; Verônica da Costa Oliveira²;

¹Faculdade de Ciências Médicas Jaboatão - Afya

² Médica pela UNIT- SE e residente em dermatologia

nathalia.almeida@alunos.afya.com.br

Introdução: A gravidez é um período único e desafiador na vida das mulheres, esse momento é marcado por mudanças físicas, emocionais e psicológicas significativas que podem impactar sua saúde e a do bebê. Nesse contexto, o uso de terapias complementares emerge como uma abordagem promissora para promover o alívio da dor e do estresse oferecendo uma abordagem holística ao cuidado pré-natal.

Objetivo: Entender o papel das terapias complementares na gestão da dor e estresse durante a gravidez. **Metodologia:** Foi realizada uma busca sistemática de artigos nas bases de dados PubMed, Medline e BVS utilizando termos de busca relacionados ao tema. Os critérios de inclusão abrangeram estudos publicados nos últimos 5 anos, em inglês e português que abordassem benefícios das terapias complementares na gestação.

Desenvolvimento: As terapias complementares incluem uma variedade de práticas; a acupuntura é uma delas visto que estudos têm demonstrado que a prática pode reduzir a dor lombar, as dores musculares e as cefaleias em gestantes. Em seguida, a aromaterapia, que é bastante utilizada em todo o mundo e envolve o uso de óleos essenciais naturais. Durante a gravidez, certos óleos essenciais, como lavanda e camomila, podem ser usados para reduzir a ansiedade, promover o sono tranquilo e aliviar dores musculares e articulares. Por conseguinte, a yoga e a meditação são práticas milenares que combinam movimento, respiração e consciência corporal, na gestação a yoga pode ajudar a fortalecer os músculos, melhorar a postura e aliviar a tensão, enquanto a meditação pode proporcionar um momento de calma e serenidade, reduzindo o estresse e a ansiedade. **Conclusão:** As terapias complementares desempenham um papel importante na gestão da dor e do estresse durante a gravidez, oferecendo às gestantes opções seguras e eficazes para promover seu bem-estar físico e

emocional. Ao integrar essas práticas ao cuidado pré-natal, as gestantes vivenciam uma gestação mais tranquila e saudável.