

Humanização do Parto: Abordagens Centradas na Mulher e no Nascimento

Humanization of Childbirth: Woman-Centered and Birth-Centered Approaches

Humanización del parto: enfoques centrados en la mujer y en el nacimiento

Camila Figueiró Dias Braun Mariano¹, Ana Clara de Sena Araújo², Fernanda de Sousa Castro³,
Gabriela Vasques dos Santos⁴, Lucas Barbosa Pereira⁵, Esther Cabral Jersey⁶

Como citar: Mariano CFDB, Araújo ACS, Castro FS, Santos GV, Pereira LB, Jersey EC. Humanização do Parto: Abordagens Centradas na Mulher e no Nascimento. REVISIA. 2026; 15(Esp.3): 47-53. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v15.nEsp3.p47a53>

REVISIA

1. Universidade de Rio Verde, Câmpus Formosa, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0008-7595-8447>

2. Universidade de Rio Verde, Câmpus Formosa, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0006-0506-0880>

3. Universidade de Rio Verde, Câmpus Formosa, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0000-1249-4827>

4. Universidade de Rio Verde, Câmpus Formosa, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0005-4114-9711>

5. Universidade de Rio Verde, Câmpus Formosa, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0008-5412-6174>

6. Universitário. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0009-0003-0373-7489>

Recebido: 20/01/2026
Aprovado: 10/03/2026

RESUMO

Objetivo: A assistência ao parto humanizado é um componente essencial da atenção obstétrica e tem o intuito de promover a saúde materna e neonatal. Como as formas que essa assistência é conduzida possui impacto direto nos desfechos físicos e psicológicos da mãe e do recém nascido, é fundamental que haja métodos e práticas que propiciem uma assistência de caráter mais humanizado. Devido a isso, esse artigo tem como objetivo trazer a tona abordagens mais humanizadas para a assistência ao parto, através de uma revisão integrativa com artigos dos últimos 5 anos, selecionados na base de dados da PubMed por meio do protocolo PRISMA. Após a análise da literatura observou-se que as práticas de mindfulness, yoga, musicoterapia, realidade virtual, imersão em água e o suporte contínuo de doulas têm demonstrado efeitos benéficos na humanização da assistência ao parto, trazendo maior conforto, tanto físico quanto mental, às gestantes. Portanto, é necessário que as abordagens não farmacológicas da assistência ao parto sejam aplicadas de forma adequada, para que haja uma valorização da dimensão holística do nascimento, fortalecendo, assim, a promoção da saúde materno-infantil.

Palavras-chave: Humanização; Parto; Mulheres.

ABSTRACT

Objective: Humanized childbirth care is an essential component of obstetric care and aims to promote maternal and neonatal health. Because the way this care is delivered has a direct impact on the physical and psychological outcomes of both mother and newborn, methods and practices that promote more humanized care are essential. Therefore, this article aims to highlight more humanized approaches to childbirth care through an integrative review of articles from the last five years, selected from the PubMed database using the PRISMA protocol. After analyzing the literature, it was observed that the practices of mindfulness, yoga, music therapy, virtual reality, water immersion, and continuous doula support have demonstrated beneficial effects in humanizing childbirth care, bringing greater physical and mental comfort to pregnant women. Therefore, it is necessary that non-pharmacological approaches to childbirth care be applied appropriately to value the holistic dimension of birth, thus strengthening the promotion of maternal and child health.

Keywords: Humanization; Childbirth; Women.

RESUMEN

Objetivo: La atención humanizada del parto es un componente esencial de la atención obstétrica y busca promover la salud materna y neonatal. Dado que la forma en que se brinda esta atención impacta directamente en los resultados físicos y psicológicos tanto de la madre como del recién nacido, es fundamental aplicar métodos y prácticas que promuevan una atención más humanizada. Por lo tanto, este artículo busca destacar enfoques más humanizados para la atención del parto mediante una revisión integrativa de artículos de los últimos cinco años, seleccionados de la base de datos PubMed mediante el protocolo PRISMA. Tras analizar la literatura, se observó que las prácticas de mindfulness, yoga, musicoterapia, realidad virtual, inmersión en agua y el apoyo continuo de doulas han demostrado efectos beneficiosos en la humanización de la atención del parto, brindando mayor bienestar físico y mental a las embarazadas. Por lo tanto, es necesario que los enfoques no farmacológicos para la atención del parto se apliquen adecuadamente para valorar la dimensión holística del nacimiento, fortaleciendo así la promoción de la salud maternoinfantil.

Descriptores: Humanización; Parto; Mujeres.

REVISÃO

Introdução

A assistência ao parto é um componente essencial da atenção obstétrica e tem como objetivo promover a saúde materna e neonatal. O modo como essa assistência é conduzida impacta diretamente nos desfechos físicos e psicológicos da mãe e do recém-nascido, sendo influenciada por fatores como a capacitação dos profissionais de saúde, o modelo de cuidado adotado e as condições socioculturais em que o parto ocorre.^{1,2}

Historicamente, a assistência ao parto evoluiu da tradição para a medicalização hospitalar. Nas últimas décadas, houve um movimento pela humanização, valorizando a autonomia da mulher e a redução de intervenções desnecessárias. Estratégias como o apoio contínuo de doulas, métodos não farmacológicos para alívio da dor e respeito às escolhas da parturiente têm sido incorporadas. Além disso, práticas inovadoras como mindfulness, yoga, realidade virtual e musicoterapia são estudadas para melhorar a experiência e os resultados do parto. Esses avanços buscam um cuidado mais centrado e humanizado.²⁻⁵

A presente revisão busca explorar as abordagens atuais na assistência ao parto, analisando intervenções que visam não apenas a segurança clínica, mas também o bem-estar emocional e a satisfação da mulher durante o processo de nascimento.¹

Método

Esse estudo consiste em uma revisão integrativa, com a coleta de dados sendo realizada entre os dias 16 e 20 de Maio de 2025, através da base de dados PubMed por meio do uso dos descritores DECs e MeSH. Além do mais, foi utilizada a estratégia PICOT, de acordo com P (Population)=gestantes, I (Intervention)=práticas de assistência ao parto humanizado C (Comparison)=trabalho de parto O (Outcome)=percepção T (Time)=publicações nos últimos 5 anos.⁶ Assim, foi possível formular a pergunta de pesquisa: *como as práticas de assistência ao parto humanizado afetam a percepção do trabalho de parto pelas gestantes?* A qual guiou a seleção dos estudos incluídos nesta revisão.

Nesse contexto, utilizou-se como parâmetro a seguinte estratégia de pesquisa: "childbirth" AND "humanization". Além disso, a seleção dos estudos foi realizada em concordância com a declaração dos Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-Análises (PRISMA), em conformidade com o fluxograma abaixo.

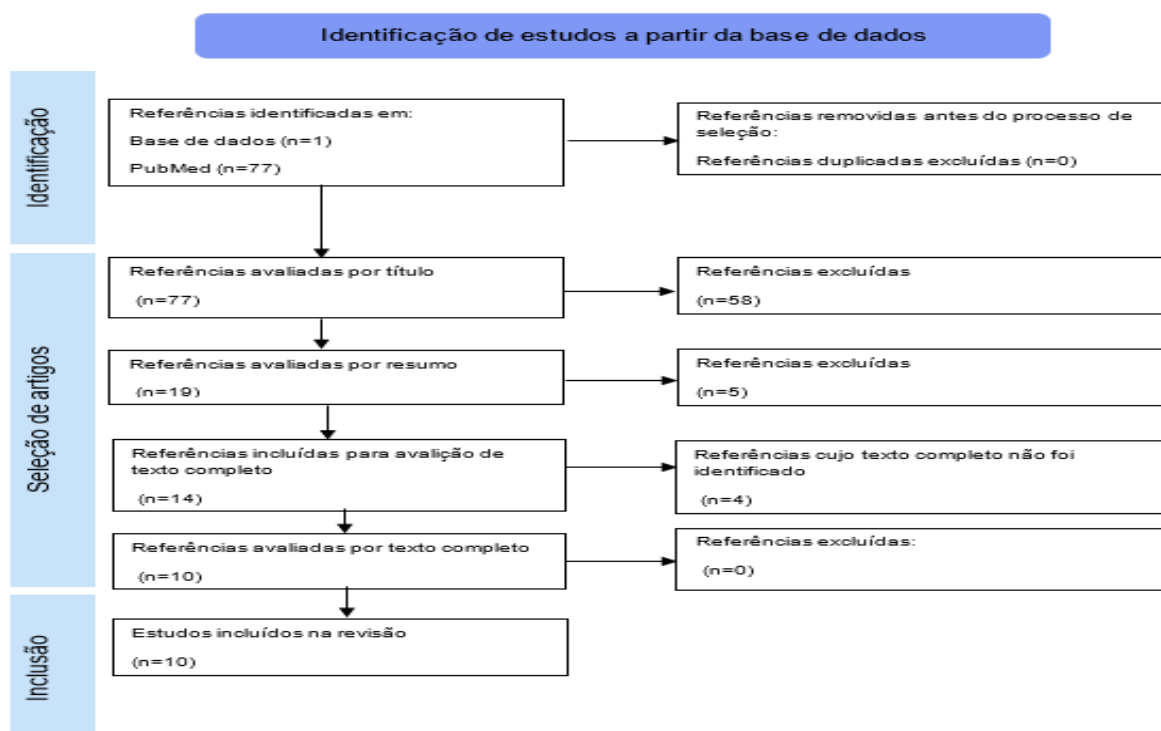


Figura 1 - Seleção de estudos através da base de dados (*Fonte: Autoria Própria*)

Outrossim, foram usados como critérios de inclusão para o presente estudo: publicação nos últimos 5 anos, temáticas relacionadas ao parto humanizado, estudos clínicos, ensaios clínicos, estudos observacionais e ensaio clínico randomizado controlado, sendo excluídas as pesquisas não seguiam tais critérios. Sendo também fundamental mencionar que o presente estudo não necessitou de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), uma vez que utilizou-se informações disponíveis em domínio público.

Resultados

Tabela I - Dados coletados dos estudos incluídos na revisão

Número	Título	Autor/Ano	Tipo de estudo	Objetivo	Variável analisada	Desfecho
1	Mindfulness-Based Childbirth and Parenting for Pregnant Women with High Fear of Childbirth and Their Partners	Von Sydow et al., 2022	Estudo clínico randomizado	Avaliar os efeitos do mindfulness no medo do parto e no bem-estar psicológico.	Medo do parto e bem-estar psicológico.	Redução significativa do medo do parto e melhora no bem-estar psicológico a curto e longo prazo.
2	Effects of Yoga on Pain and Outcomes During Labor	Bao et al., 2021	Estudo observacional prospectivo	Investigar os efeitos do yoga na dor e nos desfechos do parto.	Dor durante o trabalho de parto e intervenções médicas.	Redução da dor e menor necessidade de intervenções médicas.

3	Yoga Practice and Its Impact on Natural Childbirth	Li et al., 2021	Estudo de coorte	Analisar a relação entre yoga e partos menos medicalizados.	Preparo físico e emocional das gestantes.	Partos mais naturais, menos medicalizados e com menor sofrimento.
4	Relationship between Education of Pregnant Women and Listening to Classical Music with the Experience of Pain in Childbirth and the Occurrence of Psychological Symptoms in Puerperium	Perković et al., 2021	Ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia da musicoterapia na dor e sintomas psicológicos.	Percepção da dor e sintomas psicológicos pós-parto.	Redução da dor e melhor nos sintomas psicológicos.
5	Application of virtual reality technology combined with moderate perineal protection in natural childbirth	Xie et al., 2022	Estudo experimental	Explorar o uso da realidade virtual na ansiedade e dor do parto.	Ansiedade, dor e satisfação materna.	Redução da ansiedade e da dor, maior satisfação com a experiência.
6	Water Immersion During Labor: Effects on Maternal Comfort	Maude et al., 2020	Revisão sistemática	Investigar os efeitos da imersão em água no conforto materno.	Conforto materno e uso de analgesia.	Maior conforto materno e menor uso de analgesia.
7	The Effect of Doulas on Maternal and Birth Outcomes: A Scoping Review	Sobczak et al., 2023	Revisão de Escopo	Analisar o impacto do apoio contínuo por doulas.	Satisfação materna e desfechos do parto.	Aumento da satisfação materna e melhores desfechos no parto.

Fonte: Autoria Própria

Discussão

Os achados indicam que o parto humanizado melhora a experiência das gestantes, reduzindo a dor e intervenções desnecessárias. Além disso, promove o bem-estar emocional. Práticas como mindfulness, yoga, musicoterapia, realidade virtual, imersão em água e apoio de doulas são eficazes. É essencial adotar uma

abordagem multifacetada no cuidado obstétrico. Essas estratégias contribuem para um parto mais seguro e respeitoso.

A prática de *mindfulness* na gestação reduz significativamente o medo do parto, associado a traumas e maior dor. Quando feita regularmente, alivia a ansiedade pré-parto e melhora o bem-estar psicológico. Seus benefícios vão além do parto, fortalecendo o vínculo mãe-bebê e a adaptação à parentalidade. *Mindfulness* também previne problemas de saúde mental materna. A diminuição do medo ajuda a evitar dor excessiva e intervenções médicas desnecessárias. Assim, contribui para um parto mais tranquilo, humanizado e com maior confiança da mulher. A técnica deve ser incentivada no preparo para o parto.^{1,8}

A prática regular de yoga na gestação está ligada a partos mais fisiológicos e menos intervenções médicas, como menor uso de analgesia, ocitocina e episiotomia. Além de reduzir a dor, o yoga fortalece a musculatura pélvica, melhora a circulação e o controle respiratório, facilitando o parto. Também promove relaxamento e preparo físico e emocional, aumentando o bem-estar da gestante. Seu impacto positivo reforça seu valor como prática complementar para um parto humanizado. Por isso, deve ser incentivada no pré-natal.^{3,4}

A musicoterapia reduz a dor e cria um ambiente acolhedor durante o parto, melhorando também os sintomas psicológicos no pós-parto. A música clássica ativa áreas cerebrais ligadas ao relaxamento, diminuindo o cortisol e aumentando as endorfinas, favorecendo o bem-estar da gestante. Promove um estado emocional estável e maior sensação de segurança, essenciais para um parto humanizado. Ao reduzir estresse e ansiedade, torna a experiência mais positiva e menos traumática.^{1,8}

A realidade virtual (RV) é promissora no alívio da dor no parto, oferecendo ambientes imersivos que reduzem a ansiedade. Personalizável com cenários relaxantes e exercícios respiratórios, ajuda a desviar o foco da dor e promove relaxamento. Apesar dos desafios como custo e treinamento, a RV é uma inovação eficaz em abordagens não farmacológicas. Seu uso pode enriquecer o parto humanizado.⁵

A imersão em água no trabalho de parto alivia a dor, aumenta a mobilidade e dá sensação de controle à gestante. A água morna relaxa os músculos, facilita a dilatação e reduz a tensão, além de diminuir a necessidade de analgesia. A flutuação alivia a pressão na pelve e coluna, permitindo posições confortáveis. Apesar de resistências, é uma prática segura e eficaz. Contribui para um parto mais natural e humanizado.⁹

O apoio contínuo de doulas ou acompanhantes treinados é fundamental para um parto positivo, aumentando a satisfação materna e melhorando os resultados do nascimento. Elas oferecem suporte emocional, informações e técnicas que ajudam a reduzir a dor, o medo e a necessidade de intervenções médicas. Esse acompanhamento fortalece a autonomia da gestante e cria um ambiente acolhedor e seguro. Políticas públicas devem assegurar esse direito, especialmente em hospitais públicos, onde o foco costuma ser mais técnico. A presença constante de uma figura de apoio promove um parto mais respeitoso, centrado nas necessidades da mulher e com maior humanização.¹⁰

Apesar dos benefícios do parto humanizado, sua adoção ainda enfrenta barreiras. Falta formação adequada e infraestrutura, como banheiras e equipamentos

de realidade virtual. Essas práticas exigem recursos e treinamento, ausentes em muitos locais. Além disso, persiste uma cultura médica que prioriza a medicalização e resiste ao uso de doulas, mesmo com sua eficácia comprovada.

Considerações Finais

As práticas de parto humanizado trazem benefícios como alívio da dor, menos intervenções médicas e maior bem-estar emocional. Técnicas como mindfulness, yoga, musicoterapia, realidade virtual, imersão em água e apoio de doulas fortalecem a autonomia da mulher. Porém, sua implementação enfrenta barreiras estruturais e culturais, exigindo investimento em capacitação e políticas públicas. A humanização valoriza a mulher e suas escolhas, promovendo cuidado integral e melhores desfechos. Novas pesquisas são essenciais para ampliar seu uso e consolidar essa abordagem nos serviços de saúde.

Referências

1. VAN DER MEULEN, R. T. et al. Mindfulness-based childbirth and parenting for pregnant women with high fear of childbirth and their partners: outcomes of a randomized controlled trial assessing short- and longer-term effects on psychological well-being, birth and pregnancy experience. *Midwifery*, v. 116, p. 103545, jan. 2023. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36375411/>.
2. PERKOVIĆ, R. et al. Relationship between Education of Pregnant Women and Listening to Classical Music with the Experience of Pain in Childbirth and the Occurrence of Psychological Symptoms in Puerperium. *Psychiatria Danubina*, v. 33, n. Suppl 13, p. 260-270, 1 dez. 2021. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35150494/>.
3. RONG, L. et al. Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 44, p. 101434, ago. 2021. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34175716/>.
4. YILMAZ ESENCAN, T.; RATHFISCH, G. Effects of Yoga and Meditation on the Birth Process. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, v. 29, n. 1, p. 6-14, 1 jan. 2023. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35212645/>.
5. XIE, J.; ZENG, Q. Application of virtual reality technology combined with moderate perineal protection in natural childbirth. *Ginekologia Polska*, 23 nov. 2022. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36448347/>.
6. LIRA, R. P. C.; ROCHA, E. M. PICOT: Imprescriptible items in a clinical research question. *Arquivos Brasileiros de Oftalmologia*, v. 82, n. 2, 2019. Available from: <https://www.scielo.br/j/abo/a/V3NtFJWpRqzTcdfgkYy8HIJz/?format=html&lang=en>.

7. FRANCISCA et al. Cost-Effectiveness of the Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program for Pregnant Women With Fear of Childbirth. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 1 nov. 2023. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37984493/>
8. MAUDE, R. M.; KIM, M. Getting into the water: A prospective observational study of water immersion for labour and birth at a new zealand district health board. *BMC Pregnancy and Childbirth*, v. 20, n. 1, 20 maio 2020. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32434478/>
9. SOBCZAK, A. et al. The effect of doulas on maternal and birth outcomes: A scoping review. *Cureus*, v. 15, n. 5, 2023. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10292163/>

Autor de correspondência

Camila Figueiró Dias Braun Mariano
SMPW Quadra 5, Conjunto 6, Lote 8, Casa E, Park
Way, CEP: 71735-506
Brasília, Distrito Federal, Brasil
camila.dias@academico.unirv.edu.br