

**INTRODUÇÃO:** O parto normal é uma forma natural de nascimento, em comparação à cesariana, é o método mais seguro e com menor tempo de internação para a mãe. No entanto, a dor e a ansiedade desencorajam muitas gestantes em optar pelo parto normal. Os métodos não farmacológicos são um dos direitos proporcionados a estas mulheres, a fim de diminuir as queixas álgicas durante o trabalho de parto. Dentre elas destaca-se o banho por aspersão e massagem. Nesse sentido, um projeto de extensão universitária oportunizou graduandos em enfermagem a praticar os métodos de alívio de dor durante o trabalho parto normal em uma maternidade escola. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** A experiência se concretizou durante assistência ao pré parto e os métodos de alívio de dor utilizados foram: o banho quente de aspersão e as técnicas de respiração. A escolha do método variou conforme as necessidades e desejos da gestante, para um cuidado integral e humanizado. **DISCUSSÃO:** Segundo o Ministério da Saúde, o acesso a métodos de alívio da dor, incluindo os não farmacológicos (banheira, chuveiro, massagens, etc.), analgesia regional e outras substâncias analgésicas, é um dos direitos das parturientes. Dentre os métodos citados, o mais aceito pelas mulheres foi o banho de aspersão na temperatura morna, pois fisiologicamente, a água morna diminui a liberação de cortisol, fator imprescindível para o alívio do estresse, segundo Alves et al. **CONCLUSÃO:** Podemos concluir que a atuação no contexto da sala de parto, impactou positivamente na assistência obstétrica na maternidade escola e também reforçou os aprendizados teóricos adquiridos na universidade. Além disso, a extensão oportunizou a promoção da assistência obstétrica no âmbito do sistema único de saúde, promovendo a integralidade no cuidado.

#### REFERÊNCIAS:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. Diretrizes nacionais de assistência ao parto normal: versão resumida [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2017. Acesso em 03/03/2022.

MASCARENHAS, Victor Hugo Alves et al. Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 32, p. 350-357, 2019. Acesso em 05/03/2022.