NOME DO PROJETO

“Room Snoezelen…Relax (a) mente e corpo”

PROPONENTES

Carla Maria Cardoso Armando – Ordem dos Enfermeiros: 18691

Fátima de Jesus Rodrigues Bilé – Ordem dos Enfermeiros: 83840

ÂMBITO DO PROJETO

O presente projeto designado “*Room Snoezelen*…Relax (a) mente e corpo” insere-se no âmbito da Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica. Com este projeto pretendemos, candidatar-nos à 6ª edição do Orçamento Participativo da Secção Regional do Sul da Ordem dos Enfermeiros de 2024.

Este projeto é direcionado aos Enfermeiros Especialistas em Saúde Materna e Obstétrica (EESMOS) no Serviço de Medicina Materno Fetal (SMMF) da Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental, Entidade Pública Empresarial (E.P.E.) localizado no Hospital de São Francisco Xavier (HSFX), edifício 2 no 4º piso, e pretende capacitá-los para dar resposta às necessidades da mulher/recém-nascido/família para promover e aplicar medidas não farmacológicas no alívio da dor no trabalho de parto (TP), sendo um dos cuidados prioritários dos EESMOS, no sentido de contribuir para os índices de qualidade.[1-3]

Neste sentido, pretendemos a criação de um espaço multissensorial designado quarto *Snozelen*, com o objetivo de proporcionar experiências agradáveis que promovam o bem-estar físico e emocional, o aumento do nível de relaxamento, a redução das sensações desconfortáveis, particularmente a dor.[1]

A fisiologia da dor no trabalho de parto varia consoante a sua evolução, e é uma experiência complexa e única para cada mulher, influenciada por diversos fatores emocionais, sensoriais, culturais e ambientais. Compreender esses fatores e explorar diferentes métodos de alívio da dor, pode ajudar a grávida a

ter uma experiência de parto controlada, e que vá de encontro as suas expectativas.[4,5]

A ansiedade pode ter um impacto negativo na saúde materno-fetal, quando a mulher é exposta a um fator stressante, neste caso, o parto, este poderá causar alterações a nível fisiológico, como taquicardia, elevação da tensão arterial, vasoconstrição dos vasos e vasodilatação dos músculos estriados, além de hiperventilação e diminuição da perfusão sanguínea uterina, sendo que estas alterações podem causar desfechos desfavoráveis ao processo do TP.[6,7]

Segundo um ensaio clínico randomizado, de Cavalcanti et al.[7], o relaxamento integrado nos cuidados prestados pelo EESMO, diminui a intensidade da dor durante a fase latente do TP, sendo que na fase ativa esta diferença não se constatou. Assim mesmo, as mulheres que utilizaram a técnica de relaxamento relataram maior satisfação com o alívio da dor durante o TP.

O relaxamento pode ser definido como o ato ou efeito de relaxar ou relaxar-se, tendo como objetivo principal produzir o relaxamento natural do corpo, provocando a descida da tensão arterial e aumentando a sensação de bem-estar.[7,8] As técnicas de relaxamento visam produzir o relaxamento corporal, resposta caracterizada por respiração mais lenta, pressão arterial mais baixa, e uma sensação de maior bem-estar.[7,8]

Nos SMMF em Portugal, as técnicas não farmacológicas são uma ferramenta ainda insuficientemente utilizada para o alívio da dor durante o TP.[9] Tendencialmente a utilização de fármacos continuam a persistir na atuação do EESMO para o alívio da dor. Atualmente os casais tem expetativas e paradigmas de assistência inovadores, que se perdem, pois não encontram aceitação ou respostas adequadas na maioria dos serviços de saúde em Portugal. Esses serviços frequentemente não oferecem um ambiente confortável, personalizado e com opções de livre escolha, resultando numa rotina padronizada, influenciada pelo modelo biomédico, recorrendo a medidas farmacológicas no alívio da dor.[1,5,9]

A evidência científica comprova a importância da promoção da utilização das técnicas não farmacológicas como estratégia de empoderamento da mulher e humanização do trabalho de parto.[5,9,10]

Promover e aplicar medidas não farmacológicas para o alívio da dor, exige que cada EESMO desenvolva novos conhecimentos, tendo por base as orientações preconizadas pelo regulamento nº 127/2011, *International Confederation of Midwives*, promovendo o bem-estar e conforto, mobilizando para isso várias componentes do saber e da evidência científica.[2,11]

A Organização Mundial de Saúde[12] recomenda a utilização de métodos não farmacológicos, especialmente como intervenções de primeira linha, para o alívio da dor. Entre os diversos métodos que podem ser aplicados estão: aromaterapia, musicoterapia, cromoterapia, visualização, acupressão, massagem, hidroterapia, exercícios de mobilização e liberdade de movimentos, entre outros.

O uso da sala de *Snoezelen* oferece benefícios durante o período pré-natal, parto e pós-parto, incluindo a promoção do relaxamento, bem-estar e conforto, entre outros. O conceito *Snoezelen* foi desenvolvido por *Ad Verheul* e *Jan Hulsegge* na Holanda em 1987[13]. Resulta da junção de dois termos holandeses: *"snuffelen",* que significa cheirar, e "*doezelen*", que significa dormitar ou relaxar. A sala *Snoezelen* é considerada um ambiente seguro, com uma abordagem não diretiva, capaz de estimular todos os sentidos humanos e criar satisfação positiva em quem a utiliza. Posto isto, deve ser considerada uma ferramenta complementar às intervenções realizadas pelo EESMO, podendo ser ajustada conforme as necessidades e desejo da grávida e da família.[13]

Conforme as evidências científicas, a utilização de um espaço *Snoezelen* oferece benefícios durante o período pré-natal, incluindo a promoção do relaxamento, bem-estar e conforto, consistindo numa abordagem inovadora e eficaz para o alívio da dor e promoção do bem-estar materno. Os espaços *Snoezelen*, ao incorporarem os métodos que estimulam a mente, podem ser utilizados como complemento às intervenções realizadas pelo EESMO, visando aprimorar a qualidade do atendimento à grávida/casal.[14,15,16]

A Ordem dos Enfermeiros também sustenta que o EESMO deve, na sua busca pela excelência nos cuidados prestados, assegurar que as suas utentes alcancem o máximo de seu potencial de saúde. Para tal, o EESMO deve identificar as necessidades de cuidado da mulher e da família, reconhecer os recursos disponíveis e desenvolver programas, projetos e intervenções que promovam esses potenciais ao longo do ciclo de vida da mulher, especialmente durante a gravidez, trabalho de parto e parto.[1,3,5]

Como forma a dar resposta a este projeto, sentimos necessidade de aprofundar conhecimentos na área de estimulação sensorial, e para tal, realizamos uma formação intitulada: "Intervenção *Snoezelen*. Teoria e prática da estimulação sensorial", que decorreu nos dias 25 e 26 de maio de 2024.

PÚBLICO-ALVO

Definimos como público-alvo mulheres com gravidez de termo (gestação igual ou superior a 37 semanas), com rotura prematura de membranas, no primeiro estádio de TP, internadas no SMMF do HSFX.

OBJETIVOS

Com este projeto pretendemos:

- Sensibilizar a equipa de EESMOS para a implementação do projeto *"Room Snoezelen…Relax (a) mente e corpo"*;
- Aplicar a intervenção *Snoezelen* ao público-alvo no SMMF proporcionando bem-estar e relaxamento materno-fetal.
- Promover o uso de medidas não farmacológicas de conforto e bem-estar para a redução da dor do público-alvo utilizando as técnicas disponíveis no quarto *Snoezelen.*

DESCRIÇÃO DO PROJETO

O *Snoezelen* é praticado numa sala especialmente projetada para esse propósito, equipada com material técnico específico, com o objetivo de promover o relaxamento e conforto, desenvolver autoconfiança, aprimorar o autocontrolo, estimular a exploração e o desenvolvimento de habilidades criativas, estabelecer

uma comunicação eficaz com a equipa de enfermeiros, proporcionar uma sensação de bem-estar, oferecer oportunidades de escolha, aumentar a concentração e reduzir comportamentos inadequados.[13,16]

Em Portugal existem apenas dois espaços *Snoezelen* integrados em sala de Partos:

O primeiro no Hospital de Famalicão, integrado na Unidade Local de Saúde do Médio Ave, E.P.E, desde 3 de setembro de 2021, com a utilização de fibras óticas, temperatura, diferentes texturas), vibratórios (colchão vibratório, massajadores, colunas de som), visuais (colunas de água, projetores de luz), auditivos (músicas adequadas ao gosto, sons com frequências específicas, voz) e ainda olfativos (aromaterapia, cremes aromáticos e massagens).

Na Maternidade Alfredo da Costa na Unidade Local de Saúde de São José, E.P.E., o espaço *Snoezelen*, desde 1 de junho de 2022, com a utilização de cromoterapia, aromoterapia, musicoterapia, hidroterapia, técnicas de relaxamento e meditação, exercícios de mobilização da grávida e a utilização de *kit* de parto vertical.

A obstetrícia precisa de abordagens inovadoras na forma do cuidar da grávida e da família.[17] A implementação de um quarto *Snoezelen* no SMMF pode ser um contributo valiosíssimo. Envolver a grávida e família de forma ativa no processo de trabalho de parto, respeitar suas escolhas e garantir que se sentem apoiadas e informadas pode melhorar significativamente a experiência e os resultados. Promover o bem-estar físico e emocional é fundamental para uma experiência de parto positiva e satisfatória.[13,14,16]

Deste modo, implementar um espaço *Snoezelen*, também conhecido como sala multissensorial, requer um plano cauteloso para criar um ambiente seguro e estimulante.[13,17]

Pretendemos assim, transformar um quarto hospitalar, num quarto *Snoezelen* equipado com material para estimulação sensorial, de modo a amenizar ao máximo possível, o aspeto de ambiente hospitalar, transmitindo à grávida e

família, a confiança e serenidade, tão necessárias durante este período. Este quarto tem uma casa de banho individual, com chuveiro.

Para tal, são necessários recursos que transformem o local num espaço de luz, sons, cores e aromas, para serem admirados.[13]

Na estimulação sensorial, além dos cinco sentidos tradicionais, acrescentam-se os sentidos vestibular e propriocetivo. O sentido vestibular está relacionado com o equilíbrio e envolve os semicírculos do ouvido. O sentido propriocetivo refere-se à noção do corpo, da posição que ele ocupa e da gestão da força do mesmo.[13,17]

O sentido auditivo é considerado o mais importante, pois 70% da informação que chega ao cérebro resulta deste sentido. Sons ou músicas com frequências que atingem várias vezes os 440 hertz promovem o relaxamento e o bem-estar. A estimulação sensorial é inseparável da presença do som.[13]

O uso da luz e das cores pode ter um impacto significativo na concentração, na atenção e na redução dos níveis de ansiedade. A cromoterapia é definida como a ciência que utiliza as cores do espectro solar para restaurar o equilíbrio físico e energético em várias áreas do corpo humano, sendo que cada cor possui um propósito terapêutico específico.[18,19]

A hidroterapia é utilizada para proporcionar alívio da dor durante o trabalho de parto. A água quente ajuda o relaxamento, melhora a perfusão uterina, reduz a ansiedade, estimula a produção de endorfinas, aumenta a sensação de controlo de dor e abrevia o processo de dilatação cervical.[5,20]

Para a personalização do quarto *Snoezelen*, irão ser necessários:

Estímulos auditivos: Televisão de ecrã plano com acesso ao *Youtube,* coluna de som, (é sugerida uma playlist com músicas e sons que atinjam repetitivamente os 440Hz) e liberdade de escolha das músicas preferidas da grávida e família. Utilização da hidroterapia sob forma de duche (som produzido pela água).

Estímulos visuais: projetores de imagens e cores nas paredes e no teto; Coluna de bolhas de água, televisão de ecrã plano com projeção de imagens.

Estímulos táteis: Acupressão com óleos essenciais de massagem; utilização da bola de pilates e do rebozo.

Estímulos olfativos: Difusores de aromoterapia, utilizando óleos essenciais de lavanda, eucalipto, limão e mandarina, entre outros, indicados para o efeito pretendido que promovam um ambiente de relaxamento.[8,21,22,23]

Na área de Saúde Materna e Obstetrícia, ainda que a evidência científica seja escassa, há resultados positivos na utilização das salas *Snoezelen* durante a gravidez, parto e pós-parto.[13,17]

Para avaliação da dor (Escala Numérica), serão registadas no processo clínico de cada utente, na plataforma *SCliníco*, utilizado no SMMF, através da atividade de diagnóstico de Enfermagem (*CIPE*):

- Monitorizar dor, considerando que a grávida classifique, no final da intervenção *Snoezelen*, a sua dor na escala numérica, não se pretendendo uma dor superior ao valor 6.

Para avaliação do relaxamento e bem-estar materno, serão registadas no processo clínico de cada utente, na plataforma *SCliníco*, utilizado no SMMF, através das atividades de diagnóstico:

- Monitorizar sinais vitais (frequência cardíaca materna e frequência respiratória), avaliando a frequência cardíaca materna cujos valores, no final da intervenção *Snoezelen*, sejam compreendidos entre os 60bpm e 100bpm e frequência respiratória entre os 12 a 20 ciclos por minuto.

Como indicadores de avaliação do projeto identificamos:

Indicador	Fórmula	Meta
Estrutura	Número de ações formativas realizadas aos EESMO no SMMF/ x100 Número de ações previstas aos EESMO no SMMF	100%
Processo	Número de EESMO que assistem à formação *Snoezelen* / x100 Número de EESMO no SMMF	100%
Processo	Número de grávidas submetidas à intervenção *Snoezelen* / x100 Número de grávidas internadas no SMMF, que cumprem os critérios de inclusão	25%
Resultado	Número de grávidas, submetidas à intervenção *Snoezelen*, que não referem dor superior a 6 / x100 Número de grávidas submetidas à intervenção *Snoezelen*	50%
Resultado	Número de grávidas, submetidas à intervenção *Snoezelen*, que referem relaxamento / x100 Número de grávidas submetidas à intervenção *Snoezelen*	50%

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES		02/24 a 04/24	04/24 a 05/24	06/24 a 07/24	08/24 a 01/25
Diagnóstico da situação	Revisão da literatura				
	Identificação das necessidades sentidas pelos EESMOS no SMMF				
	Determinação de prioridades através de pesquisa de consensos				
Projeto de intervenção	Elaboração do Planeamento do Projeto				
	Orçamento dos Custos do Projeto				
	Sessão de Apresentação do Projeto à equipa de EESMOS da SMMF				
	Implementação do Projeto				
	Avaliação, divulgação e publicação do Projeto				

ORÇAMENTO DESCRITIVO DOS CUSTOS DO PROJETO

UNI.	QUANT.	DISCRIMINAÇÃO	PREÇO UNI.	VALOR (IVA 23%)
1	**1**	TV – LED SAMSUNG – TU50CU7025KXXC – Worten	346,4 €	449,99€
1	**1**	Coluna Bluetooth JBL FLIP 6 BLK – 75202933 - Worten	115,4€	149,99€
1	**1**	Suporte Fixo – MITSAI – MLFM2730 - Worten	19,24€	24,99€
1	**2**	Drop Difusor – 0635346103209 - Equivalenza	64,60€	83,90€
R. Guarda Nacional Republicana EN249-1-CC Continente Amadora Loja 35 2724-510				
1	**2**	Tinta renovação cozinha e banho multisuperfícies Trench 6 acetinado 0,75L Luxens - Leroy Merlin Alfragide	23,08€	29,98€
Rua Quinta do Paizinho 14, Carnaxide				
1	**1**	Espaldar simples "BASIC" Dimensões: Altura: 230cm | Largura: 70cm | Número de degraus: 9 Peso: 12kg DECATHLON	103,08€	135,16€
Estrada do Monte da Cabreira, Nº1 e Nº1 A, 2610-017 Amadora				
1	1	Tinta aquosa lisa de alta durabilidade – Cor Magnólia – 5L - Tintas CIN	76,35€	99,16€
Tintas CIN – Amadora Estrada da Serra da Mira n.º 65 B 2700-778 Amadora				
			VALOR TOTAL	**973,17€**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ordem dos Enfermeiros. 2024. Regulamentos dos Padões de Qualidade dos Cuidados Especializados em Enfermagem de Saúde Materna, Obstétrica e Ginécológica. Disponível em: https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/colegios/Documents/PQCEESaudeMaternaObstetricaGinecologica.pdf Acesso a abril 2024.
2. Diário da República 2.ª série, n.º35. Regulamento n.º 127/2011. Regulamento das Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica. Disponível em: https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/127-2011-3477016. Acesso a abril 2024.
3. Ordem dos Enfermeiros. Regulamento n.º 391/2019. Regulamento das competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde materna e obstétrica. 2.ª série — N.º 85 — 3 de maio de 2019. Disponível em : https://files.diariodarepublica.pt/2s/2019/05/085000000/1356013565.pdf. Acesso a abril 2024.
4. Ordem dos Enfermeiro. Livro de Bolso Enfermeiros Especialistas em Saúde Materna e Obstétrica / Parteiras. Disponível em : https://www.ordemenfermeiros.pt/media/8891/livrobolso_eesmo.pdf. Acesso a maio 2024.
5. Ordem dos Enfermeiros. Projeto Maternidade com Qualidade: Promover e aplicar medidas não farmacológicas no alívio da dor no trabalho de parto e parto. Disponível em : https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo-de-p%C3%A1ginas-antigas/projeto-maternidade-com-qualidade/. Acesso maio 2024.
6. Smith C, Collins C, Armour M, Dahlen H, Suganuma M.. Relaxation techniques for pain management in labour (Review). 2018, Issue 3. Art. No.: CD009514.. Disponível em : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6494625/pdf/CD009514.pdf. Acesso a maio 2024.
7. Cavalcanti A, Henrique A, Gabrielloni M, Barbier M. Terapias complementares no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. Rev

Gaúcha Enferm. 2019; 40:e2019002. Disponível em : https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PMRKWGm6pwNvFwCtZDz88bh/?lang=pt .Acesso a maio 2024.

8. Smith CA. Homoeopathy for induction of labour (Review). Revisão do Banco de Dados Cochrane de Revisões Sistemáticas. p. 1-16. Disponível em : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11687203/ Acesso a maio 2024.
9. Women's experiences of pharmacological and non-pharmacological pain relief methods for labour and childbirth: a qualitative systematic review; Thomson et al. Reproductive Health.2019 16:71 Disponível em : https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12978-019-0735-4. Acesso a maio 2024.
10. Rainha J. O Conforto da Criança/Família. (Dissertação de Mestrado). Universidade Católica Portuguesa. 2011. Disponível em : https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/8851. Acesso a maio 2024.
11. International Confederation of Midwives (2010). Essential Competencies for Basic Midwifery Practice. Disponível em: https://internationalmidwives.org/resources/essential-competencies-for-midwifery-practice/ Acesso a 2024
12. World Health Organization. WHO. Essential antenatal, perinatal and postpartum care. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2002 Disponível em : https://iris.who.int/handle/10665/107482 Acesso a 2024
13. Rodriguez M. Estimulación multisensorial en un espacio snoezelen: concepto y campos de aplicación. Revista espanola sobre discapacidad intelectual. 41; (236). 22-32. 2010. Disponível em : https://www.isna-mse.org/assets/maria-cid-2010-article-snoezelen.pdf. Acesso a 2024
14. Hawkes JC. Singaravelu R. Jagadeesl NJ. Ramanathan K. Subramaniyan S. Snoezelen therapy for pain, labor outcome and maternal satisfaction among parturient at tertiary hospital, South India. 2024 Volume 27, Disponível em : https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398424000976 Acesso a 2024
15. Lorentzena I, Andresen CS, Jensen HS, Fogsgaarg A, Foureur M, Lauszus FF, Nohr EA. Study protocol for a randomised trial evaluating the

effect of a “birth environment room” versus a standard labour room on birth outcomes and the birth experience. 2019 Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30886935/ Acesso a 2024

16. Mariyam M. Effectiveness of a Snoezelen Room on Fear, Anxiety, and Satisfaction of NulliparousWomen: A Randomized Controlled Trial. 2020 Disponível em: https://www.healthdesign.org/insights-solutions/effectiveness-snoezelen-room-fear-anxiety-and-satisfaction-nulliparous-women Acesso a 2024
17. Parreira M. Snoezelen Experience: Intervenções do Enfermeiro Especialista promotoras do conforto Materno-Fetal; ESEL - Dissertações de Mestrado. 2018 Disponível em: https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/27961 Acesso a 2024
18. BARROS F, FERREIRA F, FALCÃO P. A Contribuição da Cromoterapia no Trabalho de Parto; Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. RC: 18321 - ISSN: 2448-0959 Agosto de 2018 Disponível em: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/kalins-pdf/singles/cromoterapia-no-parto.pdf Acesso a 2024
19. Tacão MF. Cromoterapia como estratégia terapêutica não convencional no alívio da dor na mulher em trabalho de parto. Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica; Escola Superior de Saúde de Santarém.2022 Disponível em: https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/4357/1/Trabalho%20final%20Melissa%5b16192%5d.pdf Acesso a 2024
20. Rocha A, Silva S, Gonçalves S, Oliveira S, Maia V. Efeitos da Hidroterapia no Trabalho de parto: revisão: revista brasileira de fisioterapia pélvica. 2023 Disponível em: https://perineo.net/rbfp/3(2)/3(2)48-59.pdf Acesso a 2024
21. Hines S, Steels E, Gibbons K. Aromatherapy for treatment of postoperative nausea and vomiting , Cochrane Database of Systematic Reviews. Disponível em: https://doi.org/10.1002%2F14651858.CD007598.pub3 Acesso a 2024

22. Universityof Maryland Medical Center. Lavender. 2015. Disponível em: https://naturalingredient.org/wp/wp-content/uploads/Lavender-University-of-Maryland-Medical-Center.pdf Acesso a 2024
23. Marinho P, Barros G, Lima. USO DA AROMATERAPIA EM MULHERES NO TRABALHO DE PARTO. Maternidade Escola da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.me.ufrj.br/images/pdfs/protocolos/multiprofissional/uso_da_aromaterapia_em_mulheres_no_trabalho_de_parto.pdf Acesso a 2024