



UTILIZAÇÃO DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES E ALTERNATIVAS PARA O ALÍVIO DA DOR EM MULHERES MENOPAUSADAS: UMA REVISÃO NARRATIVA

SILVA, Vanessa dos Reis¹
MARTINS, Edna Thais Jeremias²
vanessasilva@sou.faccat.br

Introdução: As terapias Complementares e Alternativas, também conhecidas como Práticas Integrativas e Complementares (PIC), são estratégias incorporadas pela Organização Mundial da Saúde. Estas são definidas como práticas não convencionais da medicina, regem questões culturais e estimulam métodos naturais para promoção e prevenção da saúde. A PIC objetiva assistência à saúde do indivíduo, considerando-o como mente/corpo/espírito, atuando assim integralmente. O reconhecimento das práticas terapêuticas não convencionais demonstra que a biomedicina convive com outras formas de cuidado, caracterizando o pluralismo terapêutico, possibilitando um novo diálogo entre tradição e a medicina moderna, resultando em uma qualidade de vida melhor para os pacientes. Diante deste contexto podemos perceber a busca de mulheres que sofrem com distúrbios da idade, como a menopausa, pela utilização das PIC. Considerando os sintomas da menopausa, como cefaléias, dores articulares, lombalgias e outros efeitos desagradáveis significativos, podemos perceber que estes acabam afetando diretamente na qualidade de vida das mulheres, gerando diferentes desconfortos. **Objetivos:** Identificar e analisar como as terapias complementares e alternativas podem ser favoráveis para o alívio da dor em mulheres na menopausa. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa, onde foram pesquisados artigos nos últimos 8 anos, nas bases de dados Pubmed e Scielo, baseado em questões referentes ao uso das terapias alternativas e complementares por mulheres que experimentaram sintomas como a dor na menopausa. **Resultados:** A partir da pesquisa bibliográfica podemos identificar que queixas de dor, são um dos sintomas frequentemente relatados por mulheres que vivenciam o período da menopausa. Exemplos de PIC que se mostraram benéficas para a redução dos níveis de dor no período da menopausa pode ser citadas como a acupuntura para redução de dor musculoesquelética crônica, massagem terapêutica, técnicas mente e corpo, como a meditação para dor. **Considerações finais:** Pacientes que sofrem com problemas de saúde estão cada vez mais buscando outras alternativas de cuidados tendo em vista que, algumas práticas convencionais não atingem as metas esperadas. Na menopausa o uso das PIC teve maior relevância clínica quando comparada aos outros estágios da vida das mulheres. A utilização das terapias alternativas e complementares apresenta-se como novo conceito de cuidado em saúde, visando a melhora nas condições de saúde e maior qualidade de vida.

Descritores: Terapias Complementares. Menopausa. Dor.

Referências:

- BRADEN, J. B. et al. Predictors of Change in Pain and Physical Functioning among Post-Menopausal Women with Recurrent Pain Conditions in the Women's Health Initiative Observational Cohort. *J Pain*, v. 13, n. 1, p. 64-72, Jan 2012.
- GALVANESE, A. T. C. et al. Contributions and challenges associated with bodily practices and meditation for health promotion in the public primary care system in the city of São Paulo, Brazil. *Cad. Saúde Pública*, v. 33, n. 12, 00/2017 2017.
- GERBER, L. et al. Use of complementary and alternative medicine among midlife Arab women living in Qatar. *East Mediterr Health J*, v. 20, n. 9, p. 554-60, Sep 2014.
- THIAGO, S. D. C. S.; TESSER, C. D. Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre terapias complementares. *Rev Saúde Pública*, 2011.
- TROVO, M. M.; SILVA, M. J. P.; LEÃO, E. R. Terapias Alternativas/Complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem *Rev. Latino-am de Enfermagem*, 2003.

¹ Relatora, acadêmica do 9º semestre de Enfermagem Faccat, inscrita na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso.

² Doutora em Ciências da Saúde pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Docente do curso de enfermagem da FACCAT.