

IMPACTO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NA MENOPAUSA

Dráusio José Henrique da Silva Neto ¹
Ianara Fabiana Ramalho Dias Alves ²
Arthur Galvão Rodrigues Costa ³
Rebeka Ellen de Alencar Bezerra ⁴
Luisiane de Avila Silva ⁵

INTRODUÇÃO

As mudanças hormonais durante a menopausa podem apresentar diversos sintomas que trazem muito desconforto às mulheres. São comuns, por exemplo, sintomas vasomotores e ondas de calor. Além destes, essa fase é um período de transição significativo, caracterizado por diversas alterações neuroendócrinas, causando comprometimento físico, mental, sexual e social que afetam negativamente a qualidade de vida.

As manifestações do período da menopausa fazem com que as mulheres apresentem inúmeros sintomas, como ondas de calor, irritabilidade, fadiga, insônia, ansiedade, alterações vaginais, entre outros. Por isso, é importante buscar alternativas para minimizar desconforto e sofrimento durante esse período.

Nesse sentido, as Práticas Integrativas Complementares (PICS) são benéficas para reduzir os sintomas associados à menopausa. As PICS podem ser utilizadas de forma isolada ou em conjunto com outras formas terapêuticas, como a Terapia Hormonal (TH), e possuem uma ampla diversidade de práticas que podem ser úteis às mulheres nessa fase.

¹ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM-PB, drausiohs@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCM-PB, ianara.ramalho@hotmail.com;

³ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM-PB, arthurgalvao7@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM-PB, rebekaellenalencar@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Mestre em Ciências Odontológicas, Faculdade Ciências Médicas da Paraíba – FCM-PB - luisiane.silva@cienciasmedicas.com.br.



Diante desse cenário tão frequente e significativo, foi realizada uma revisão de literatura com objetivo de analisar os estudos a respeito da eficácia das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura a partir da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), realizada durante os meses de Abril e Maio de 2022. Foram utilizados os seguintes operadores e descritores: práticas integrativas “or” tratamentos complementares “and” menopausa. Dessa forma, obteve-se um total de 290 artigos. Após a utilização dos filtros “texto completo”, “terapias complementares” e “últimos 5 anos”, o número baixou para em 33 estudos, os quais, após análise do resumo considerando os critérios inclusivos e exclusivos, resultaram em 9 artigos incluídos no presente trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi observado que a TH é a principal opção de grande eficácia para os sintomas vasomotores em mulheres com idade inferior a 60 anos. Terapia cognitivo-comportamental (TCC) aparece como alternativa, com efeitos positivos para melhora dos sintomas vasomotores (YUKSEL *et al.*, 2021). Outra alternativa à TH é o uso de fitoterápicos (SILVA; SIOCHETTA; BERLEZI, 2020), com bons resultados com uso de isoflavonas para o tratamento alternativo de sintomas vasomotores (FRIGO *et al.*, 2021).

Nesse contexto, também foi visto que, dentre as PICS, a Terapia Florestal mostrou resultados positivos em pacientes com insônia pós-menopausa. Nesta houve bons resultados em termos de níveis de cortisol, qualidade e duração do sono mostrando-se essa modalidade terapêutica como uma alternativa não-farmacológica valiosa para o manejo dessa condição (KIM *et al.*, 2020).

As principais alternativas terapêuticas complementares identificadas como benéficas na redução dos sintomas menopáusicos foram exercícios físicos, acupuntura, hidroterapia, plantas medicinais, ioga, imaginação guiada (ARAÚJO; CHAGAS; LIMA, 2020) e, em particular, a hipnose. Esta intervenção mente-corpo demonstrou de forma consistente ter um efeito clinicamente significativo na redução das ondas de calor (JOHNSON; ROBERTS; ELKINS, 2019).

Observou-se que diversos métodos eram praticados por mulheres na menopausa para aliviar as ondas de calor, incluindo tomar banho morno, vestir roupas finas e realizar exercícios de respiração, suplementos e PICS. Destas, a mais utilizada pelas mulheres foi a fitoterapia, e constatou-se a eficácia dessas práticas para aliviar as queixas da menopausa, incluindo diminuição da insônia. Além disso, o estudo indica que há mulheres que recorrem às PICS devido aos efeitos colaterais das Terapias de Reposição Hormonal (OZCAN *et al.*, 2019). Contudo, notou-se a menor adesão de mulheres idosas, as de maior escolaridade, etnia negra e em uso de TH (GENTRY-MAHARAJ *et al.*, 2017).

Além disso, foi analisado o acompanhamento de mulheres de diversas faixas etárias em uso das práticas integrativas nos serviços de saúde em que as PICS são eficazes no tratamento dos sintomas da menopausa. Entre essas práticas, observou-se que a fitoterapia, a acupuntura e o yoga proporcionaram às mulheres uma redução dos sintomas, incluindo sintomas vasomotores e apresentam poucos efeitos adversos (MCGARRY; GEARY; GOPINATH, 2018).

Embora a TH seja um tratamento eficaz para sintomas da menopausa, os pacientes muitas vezes procuram as PICS devido a preocupações com riscos à saúde associados ao TH, ou por causa de contra-indicações médicas para seu uso (KRANSDORF; FILES, 2018). Ademais, ervas e suplementos alimentares tem o seu lugar para o alívio dos sintomas vasomotores da menopausa. Além disso, a acupuntura tradicional é benéfica para o tratamento de sintomas vasomotores da menopausa (MALLHI *et al.*, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As PICS possuem grande relevância terapêutica e diversos benefícios para a saúde de todas as faixas etárias, sobretudo para o idoso. Entre as práticas existentes, percebeu-se a predominância da fitoterapia, com maior adesão e nível de evidência científica por pesquisas, sendo promissor o seu uso para aliviar sintomas relacionados a menopausa, como as ondas de calor, sudorese noturna, insônia, os quais interferem no bem-estar dessas mulheres.

Contudo, assim como a maioria das PICS, faz-se necessário maiores estudos e investimentos em pesquisas para garantir maior tolerabilidade e eficácia, e por consequência, trazer benefícios às mulheres acometidas.

Palavras-chave: Práticas integrativas, Tratamentos complementares, Menopausa.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, A. R.; CHAGAS, R. K. F.; LIMA, I. C. S. L. Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios. **Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**, v. 12, p. 1267-1273, 2020. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7967/pdf>. Acesso em 16 abr. 2022.
- FRIGO, M.; BARROS, E. de; SANTOS, P. C. de B. dos.; KOEHNLEIN, E. A. Isoflavonas como tratamento alternativo na sintomatologia climatérica: uma revisão sistemática. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, v. 80, p. 1–14, 2021. Disponível em: [//periodicos.saude.sp.gov.br/RIAL/article/view/37249](http://periodicos.saude.sp.gov.br/RIAL/article/view/37249). Acesso em: 17 jun. 2022.
- GENTRY-MAHARAJ, A. *et al.* Prevalence and predictors of complementary and alternative medicine/non-pharmacological interventions use for menopausal symptoms within the UK Collaborative Trial of Ovarian Cancer Screening, *Climateric*, v. 20, n. 3, p. 240-247, 2017. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13697137.2017.1301919>. Acesso em: 15 abr. 2022.
- JOHNSON, A.; ROBERTS, L.; ELKINS, G.. Medicina Complementar e Alternativa para Menopausa. **J Evid Based Integr Med**, v. 24, 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2515690X19829380>. Acesso em 17 abr. 2022
- KIM, Hyeyun *et al.* Effect of Forest Therapy for Menopausal Women with Insomnia. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6548-6556, 2020. MDPI AG. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-32916805>. Acesso em: 17 jun. 2022.
- MALLHI, Tauqeer Hussain *et al.* Managing hot flushes in menopausal women: a review. **J Coll Physicians Surg Pak**, v. 28, n. 6, p. 460-465, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/325445201_Managing_Hot_Flushes_In_Menopausal_Women_A_Review. Acesso em 16 abr. 2022.
- MCGARRY, Kelly; GEARY, Meghan; GOPINATH, Vidya. Beyond estrogen: treatment options for hot flashes. **Clinical therapeutics**, v. 40, n. 10, p. 1778-1786, 2018. Disponível em: [https://www.clinicaltherapeutics.com/article/S0149-2918\(18\)30373-4/fulltext](https://www.clinicaltherapeutics.com/article/S0149-2918(18)30373-4/fulltext). Acesso em 16 abr. 2022.
- OZCAN, Handan *et al.* Complementary and alternative treatment methods for menopausal hot flashes used in Turkey. **African Health Sciences**, v. 19, n. 4, p. 3001-3008, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7040329/>. Acesso em 16 abr. 2022.
- YUKSEL, Nese; EVANIUK, Debra; HUANG, Lina; MALHOTRA, Unjali; BLAKE, Jennifer; WOLFMAN, Wendy; FORTIER, Michel. Guideline No. 422a: menopause. **Journal Of Obstetrics And Gynaecology Canada**, v. 43, n. 10, p. 1188-1204, 2021. Elsevier BV. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-34390867>. Acesso em: 17 jun. 2022.