

Práticas integrativas e complementares: uma estratégia na promoção da saúde da mulher

Integrative and complementary practices: a strategy for the Promotion of women's health

Prácticas integradoras y complementarias: una estrategia para promover la salud de la mujer

Recebido: 12/07/2021 | Revisado: 26/07/2021 | Aceito: 14/12/2021 | Publicado: 21/12/2021

Larissa Kerlly Costa Pinheiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7253-4111>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: larissapho@hotmail.com

Tânia Beatriz Gaspar De Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3215-1861>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: tbzgaspar@gmail.com

Nailde Melo Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7109-5671>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: naildems@terra.com.br

Ana Patricia Fonseca Coelho Galvão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3376-5678>
Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Brasil
E-mail: apfcoelho@gmail.com

Marenilde Alves de Souza Melo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0708-0109>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: marenilde_melo@hotmail.com

Caroline Valicheli de Matos Martinelli

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3031-3193>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: caroline.valichellimm@gmail.com

Cláudia Regina Silva dos Santos Cunha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2859-3587>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: claudia.cunha@ceuma.com.br

Laurenne Milhomem Sousa Moraes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1658-398X>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: laurenne.milhomem@gmail.com

Ana Manuella Azevedo da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9428-2445>
Universidade Federal do Piauí, Brasil
E-mail: ramanuelaazevedo@hotmail.com

Julieta Carvalho Rocha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9980-4839>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: julietha_rocha@hotmail.com

Joelmara Furtado dos Santos Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4220-4437>
Universidade Federal do Maranhão, Brasil
E-mail: joelmara29@gmail.com

Francisca Bruna Arruda Aragão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1191-0988>
Universidade de São Paulo, Brasil
E-mail: aragao_bruna@usp.br

Resumo

Por possuir especificidades decorrentes de sua condição de gênero e de sexo, a população feminina demanda uma assistência cada vez menos intervencionista, medicamentosa e centrada na doença. Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar a utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) como estratégia de promoção da Saúde da Mulher, verificando as PICs mais utilizadas, o contexto da vida da mulher em que são aplicadas e quais benefícios elas trazem a esse público. Este estudo configura-se como uma revisão integrativa da literatura desenvolvida nas seguintes bases de dados: LILACS, MEDLINE e BDNF, utilizando operadores booleanos combinados com os

descritores da saúde a partir do DeCS nas seguintes combinações: “Terapias Complementares” AND Saúde da Mulher”; “Medicina Integrativa” AND “Saúde da Mulher”; “Medicina Tradicional” AND “Saúde da Mulher” e pelo nome de cada PIC existente no SUS atualmente AND “Saúde da Mulher”. A amostra final foi composta por 16 artigos, sendo 10 da MEDLINE e 6 da LILACS. Os estudos abordavam a utilização de terapias como musicoterapia, acupuntura e suas técnicas, ioga, relaxamento guiado, hidroterapia, técnicas de respiração, entre outras. As PICs foram aplicadas em mulheres experienciando gestação, trabalho de parto, SOP, trabalho, tabagismo, câncer, climatério e terceira idade. As terapias alternativas se mostraram uma opção viável no tratamento e na promoção da saúde atuando de forma complementar à medicina convencional.

Palavras-chave: Medicina tradicional; Medicina integrativa; Saúde da mulher; Terapias complementares.

Abstract

For having specificities arising from their gender and sex condition, the female population demands an assistance that is less and less interventionist, medicated, and disease-centered. Therefore, the objective of this study was to analyze the use of Integrative and Complementary Practices (ICPs) as a strategy to promote Women's Health, verifying the most used PICs, the context of women's lives in which they are applied, and what benefits they bring to this public. This study is an integrative literature review developed in the following databases: LILACS, MEDLINE and BDNF, using Boolean operators combined with health descriptors from DeCS in the following combinations: "Complementary Therapies" AND "Women's Health"; "Integrative Medicine" AND "Women's Health"; "Traditional Medicine" AND "Women's Health" and by the name of each PIC currently in SUS AND "Women's Health". The final sample was composed of 16 articles, 10 from MEDLINE and 6 from LILACS. The studies addressed the use of therapies such as music therapy, acupuncture and its techniques, yoga, guided relaxation, hydrotherapy, and breathing techniques, among others. The PICs were applied to women experiencing pregnancy, labor, SOP, work, smoking, cancer, climacteric and elderly. Alternative therapies proved to be a viable option in the treatment and promotion of health, acting as a complement to conventional medicine.

Keywords: Medicine traditional; Integrative medicine; Women's health; Complementary therapies.

Resumen

Por sus especificidades derivadas de su género y condición de género, la población femenina demanda una atención cada vez menos intervencionista, farmacológica y centrada en la enfermedad. Por tanto, el objetivo de este estudio fue analizar el uso de Prácticas Integrativas y Complementarias (PIC) como estrategia de promoción de la Salud de la Mujer, verificando los PIC más utilizados, el contexto de vida de las mujeres en el que se aplican y qué beneficios aportan a la salud. Este estudio es una revisión integradora de la literatura desarrollada en las siguientes bases de datos: LILACS, MEDLINE y BDNF, utilizando operadores booleanos combinados con descriptores de salud de DeCS en las siguientes combinaciones: “Terapias complementarias” Y “Salud de la mujer”; “Medicina Integrativa” Y “Salud de la Mujer”; “Medicina Tradicional” Y “Salud de la Mujer” y por el nombre de cada PIC existente en el SUS actualmente Y “Salud de la Mujer”. La muestra final estuvo formada por 16 artículos, 10 de MEDLINE y 6 de LILACS. Los estudios abordaron el uso de terapias como la musicoterapia, la acupuntura y sus técnicas, yoga, relajación guiada, hidroterapia, técnicas de respiración, entre otras. Los PIC se aplicaron a mujeres que experimentan embarazo, trabajo de parto, síndrome de ovario poliquístico, trabajo de parto, tabaquismo, cáncer, climatério y vejez. Las terapias alternativas demostraron ser una opción viable en el tratamiento y promoción de la salud, actuando de forma complementaria a la medicina convencional.

Palabras clave: Medicina tradicional; Medicina integrativa; Salud de la mujer; Terapias complementarias.

1. Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2013), a Medicina Tradicional e Complementar (MTC), um conjunto de práticas e saberes que perpassam gerações de diferentes culturas e povos e que não fazem parte do arsenal terapêutico da medicina convencional de um país, é constituída pelas Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que tratam o indivíduo em sua integralidade e contribuem de forma interdisciplinar no cuidado à saúde. Com base em evidências científicas acerca de sua eficácia, as PICs são práticas terapêuticas que estão sendo gradualmente incorporadas ao rol de procedimentos da medicina ocidental (Telesi Junior, 2016).

Nesta perspectiva, o panorama global desenhado pela Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (2020) mostra que a adesão dessas terapias vem acontecendo em larga escala nos continentes da América do Norte, África e Europa.

Já no contexto nacional, a demanda por novas práticas de assistência à saúde emergiu no Brasil com a realização da VIII Conferência Nacional de Saúde, em 1986 (Motta & Marchiori, 2013). Entretanto, somente em 2006, com a apresentação

da portaria GM/MS nº 971, foi aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), que surgiu com o objetivo de atender à necessidade de ampliação e melhoria das terapêuticas oferecidas na rede pública de saúde, trazendo em seu texto a implementação de cinco práticas. Em 2017, foram incluídas catorze outras PICs e, em 2018, ampliou-se a PNPIC com a inclusão de dez novos recursos, condensando em vinte e nove práticas terapêuticas complementares existentes hoje no SUS (SES-MG, 2020).

Seguindo a tendência mundial e nacional, a Agência de Notícias do Governo do Estado do Maranhão (2019) publicou que 179 municípios do Estado já ofereciam atendimento de PICs no ano de 2018 em Unidades de Saúde da Família (USF). A oferta dessas terapias no sistema público de saúde se justifica pelos benefícios já comprovados quanto a sua ação holística (mente, corpo e espírito) no processo saúde-doença (Santos & Santos, 2017).

Por possuir especificidades provenientes de sua condição de gênero e sexo, a população feminina demanda uma reflexão acerca da importância do uso de uma assistência cada vez menos intervencionista, medicamentosa e centrada na doença. Nesse âmbito, o presente estudo objetiva analisar a utilização das Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de promoção da saúde da mulher à luz da literatura, verificando seus benefícios.

2. Metodologia

Esta revisão integrativa da literatura foi realizada seguindo um protocolo: delimitou-se a pergunta norteadora, foram definidas as bases de dados, bem como os critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos artigos da amostra.

Este estudo pautou-se, pois, tendo em conta a estratégia PICO (Santos, et al., 2007), na seguinte questão norteadora: quais os efeitos da utilização das práticas integrativas e complementares na promoção da saúde da mulher?

Quadro 1 – Descrição da estratégia PICO. São Luís, MA, Brasil, 2021.

Acrônimo	Definição	Descrição
P	População	Mulheres
I	Intervenção	Práticas integrativas
C	Controle ou comparação	Os efeitos da utilização das práticas integrativas e complementares na promoção da saúde da mulher
O	Desfechos (“ <i>outcomes</i> ”)	Promoção na saúde da mulher

Fonte: Autores (2021).

A coleta de dados foi operada nas seguintes bases de dados: Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Base de Dados Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line* (MEDLINE), realizada no primeiro semestre de 2021.

Para a seleção de artigos, foram definidos os seguintes critérios de inclusão: i) artigos publicados nos idiomas português, espanhol e inglês; ii) artigos que abordassem a temática referente à pesquisa e publicados dentro do recorte temporal dos últimos cinco anos. Os critérios de exclusão adotados foram: artigos de revisão integrativa ou sistemática, relatórios, dissertações de mestrado, teses de doutorado, entrevistas e artigos que abordassem utilização das PICs em outros grupos.

A pesquisa consistiu em três etapas. A primeira se deu pela aplicação da ferramenta de busca avançada nas bases de dados, com base nos descritores da saúde, que foram definidos a partir do DeCS. Foram pesquisadas suas combinações com o operador booleano AND da seguinte forma: “Terapias Complementares” AND “Saúde da Mulher”; “Medicina Integrativa” AND “Saúde da Mulher”; e “Medicina Tradicional” AND “Saúde da Mulher”. Além disso, pesquisou-se por nome de cada uma das práticas integrativas e complementares existentes hoje no SUS combinados com a expressão booleana AND e o termo “Saúde da Mulher” e, pela leitura dos títulos dos artigos disponíveis, aplicou-se o primeiro filtro de exclusão: estudos

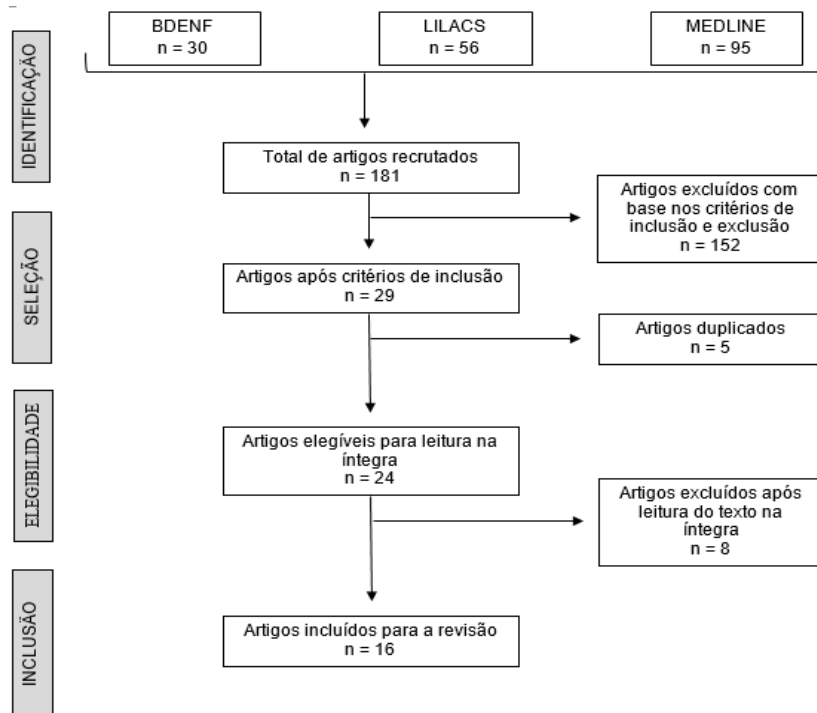
com títulos que não abordavam o assunto de interesse da pesquisa. Na segunda etapa, dois pesquisadores independentes realizaram a leitura criteriosa dos resumos de cada artigo coletado nas bases de dados e cujo julgamento ocorreu conforme os critérios de inclusão e exclusão, foram excluídos também os artigos repetidos. Por fim, a terceira etapa consistiu na leitura na íntegra de cada artigo selecionado na etapa anterior. Nos casos em que houve dúvida ou discrepância entre os pesquisadores, um terceiro pesquisador foi consultado.

Os dados extraídos dos artigos selecionados foram transcritos para um instrumento validado, que foi adaptado para atender ao objetivo do estudo (Ursi & Galvão, 2006). O instrumento contém variáveis de interesse da pesquisa, cujos itens são: autores, periódico em que foram publicados, ano de publicação, país do estudo, delineamento do estudo, nível de evidência e principais resultados. Adotou-se a proposta descrita por Melnyk e Fineout-Overholt (2005) para analisar o delineamento de pesquisa e classificar o nível das evidências científicas dos artigos.

3. Resultados

Na primeira etapa desta pesquisa, após utilizar as combinações de descritores e PICs e leitura dos títulos, obtivemos um total de 181 (cento e oitenta e um) artigos coletados. Da segunda etapa, após a leitura dos resumos e sendo aplicados os critérios de inclusão e exclusão, restaram 29 (vinte e nove) artigos e, destes, foram excluídos mais cinco artigos, uma vez que se tratavam de artigos duplicados, resultando 24 (vinte e quatro) estudos para a etapa seguinte. Na terceira etapa, após a leitura na íntegra, foram excluídos mais oito artigos. Assim, a amostra final ficou constituída por 16 (dezesseis) artigos, sendo 0 (zero) na BDEFN, 6 (seis) na LILACS e 10 (dez) na MEDLINE.

Figura 1 – Fluxograma de etapas da coleta e seleção dos artigos que integraram este estudo.



Fonte: Autores (2021).

Os 16 (dezesseis) artigos que integraram a amostra deste estudo estão dispostos no quadro 2, identificados pelas variáveis de interesse da pesquisa.

Quadro 2 – Artigos integrantes da amostra.

	Autores	Periódico	Ano/país	Desenho do estudo/ nível de evidência	Principais resultados
1	Buglione,A et al.	Archives of Gynecology and Obstetrics	2020/ Itália	Ensaio clínico randomizado/ nível II	Músicoterapia no trabalho de parto: <ul style="list-style-type: none"> • diminuição da dor durante a fase ativa do trabalho de parto. • diminuição da dor em uma hora pós- parto. • diminuição da ansiedade durante a fase ativa do trabalho de parto, segundoestágio do parto e uma hora após o parto.
2	Wang, Zet al.	Acupuncture in Medicine	2019/ China	Ensaio clínico randomizado controlado/ nível II	Eletroacupuntura em mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP): diminuição dos escores das escalas de ansiedade e depressão; aumento dos escores de diversos domínios do SF-36, dos escores totais da qualidade de vida chinesa e dos escores da qualidade de vida da mulher com SOP (emoção, pelos corporais e problemas de infertilidade).
3	Ozcan, H et al.	African Health Sciences	2019/ Turquia	Estudo transversal/ nível VI	Fitoterapia, suplementos alimentares, religiosidade, práticas mente-corpo na menopausa: eficácia no tratamento das ondas de calor causadas pela menopausa.
4	Cicek, S; Basar, F.	Complementary Therapies in Clinical Practice	2017/ Turquia	Estudo randomizado controlado/ nível II	Técnicas de respiração no trabalho de parto: <ul style="list-style-type: none"> • melhora do escore de ansiedade na fase ativa tardia do trabalho de parto; • diminuição da duração média nas fases latente e ativa do trabalho de parto.
5	Fancourt, D; Perkins,R.	BMJ Open	2018/ Inglaterra	Estudo de coorte prospectivo/ nível IV	Musicoterapia na gestação: <ul style="list-style-type: none"> • elevação dos níveis de bem-estar; • redução dos sintomas de depressão pós-parto nos 3 primeiros meses após o nascimento.
6	Tsai, SY.	International Journal of Environmental Research and Public Health	2016/ Taiwan	Estudo de intervenção/ nível II	Ioga em mulheres com síndrome pré-menstrual: <ul style="list-style-type: none"> • diminuição dos efeitos moderados ou graves da dor menstrual no trabalho; • diminuição do uso de analgésicos durante a menstruação. • melhora dos escores do SF (função física e dor corporal); • diminuição do inchaço abdominal, sensibilidade mamária, cólicas abdominais e suores frios;
7	Kao, YH et al.	Journal of Alternative and Complementary Medicine	2017/ Taiwan	Ensaio clínico randomizado controlado/ nível II	Aromaterapia e massagem de acupressão em mulheres de carreira: <ul style="list-style-type: none"> • melhora na qualidade do sono; • melhora de qualidade de vida;
8	Kashani,L et al.	Archives of Gynecology and Obstetrics	2018/ Irã	Ensaio duplo-cego randomizado controlado/ nível II	Fitoterapia (açafraão) em mulheres pós- menopausa: <ul style="list-style-type: none"> • redução dos escores da Escala de Interferência Diária Relacionada às Ondas de Calor; • redução dos escores da Escala de Avaliação de Depressão Hamilton.
9	Kirshbaum, MN; Stead, M; Bartys, S.	International Journal of Palliative Nursing	2016/ Austrália	Estudo transversal qualitativo/ nível VI	Reiki em mulheres com câncer: <ul style="list-style-type: none"> • melhora na liberação de tensão emocional e sensações físicas durante sessões; • benefícios físicos, emocionais e cognitivos após a terapia.
10	Rosen, RK et al.	International Journal of Yoga Therapy	2016/ Estados Unidos	Ensaio clínico randomizado controlado/ nível II	Ioga para mulheres que fumam: <ul style="list-style-type: none"> • melhora da respiração; • ampliação da consciência do corpo e da respiração; • aumento da sensação de bem-estar.
11	Fernández, FXA; Pino-Juste, M; Pérez, JN.	Saúde e Sociedade	2020/ Espanha	Estudo etnográfico descritivo/ nível VI	Programa grupal de tratamento não farmacológico para mulheres com câncer: <ul style="list-style-type: none"> • melhora no enfrentamento da doença e efeitos colaterais do tratamento, aumentando o bem-estar e segurança; • melhora das habilidades de relacionamento social.
12	Rodriguez, MPC et al.	Investigación en Enfermería:	2018/ Portugal	Estudo qualitativo/ nível VI	Análise bioenergética em mulheres idosas: aumento do bem-estar, vitalidade e consciência corporal.

	Autores	Periódico	Ano/país	Desenho do estudo/ nível de evidência	Principais resultados
		Imagen y Desarrollo			
13	Martins, ES et al.	Revista de Pesquisa (Universidad e Federal do Estado do Rio de Janeiro Online)	2020/ Brasil	Estudo transversal/ nível VI	Acupuntura na gestação: <ul style="list-style-type: none"> • benefícios físicos (maior relaxamento do corpo; aumento de energia e disposição; melhoria do sono, dores na cabeça, pernas, câimbras, funcionamento intestinal, edema nas pernas, dor lombar e outras dores); • benefícios emocionais (melhora do humor, estresse, paciência e ansiedade). • outros benefícios (aumento da autoconfiança, autoestima, ânimo, autocontrole, flexibilidade e melhora de dores nas articulações).
14	Silva, RM	Saúde e Sociedade	2016/ Brasil	Estudo qualitativo/ nível VI	Fitoterapia, reiki, florais, homeopatia, shiatsu, acupuntura, hidroterapia, massagem terapêutica, meditação, visualização, relaxamento, técnicas de respiração, ioga, moxabustão na gestação: <ul style="list-style-type: none"> • diminuição do tempo do trabalho de parto, encaixe do bebê, indução natural do parto e melhor controle da dor; • empoderamento da mulher no momento do parto.
15	Toneti, BF et al.	Revista da Escola de Enfermagem da USP	2019/ Brasil	Estudo qualitativo/ nível VI	Relaxamento guiado em mulheres com câncer de mama: <ul style="list-style-type: none"> • melhoria do bem-estar; • sensação de leveza; relaxamento físico e mental.
16	Martins, ES et al.	Revista da Escola de Enfermagem da USP	2018/ Brasil	Estudo quase-experimental/ nível III	Acupuntura em gestantes: <ul style="list-style-type: none"> • redução na dor lombar logo a partir da segunda sessão e diminuição gradativa com o avançar do número de sessões.

Fonte: Autores (2021).

O Quadro 3 identifica as terapias alternativas utilizadas em cada estudo da amostra e o contexto de vida da mulher em que elas foram aplicadas.

Quadro 3 – Terapias utilizadas nos artigos selecionados e contexto de vida da mulher em que foram aplicadas.

	Terapia utilizada	Contexto de vida
1	Musicoterapia	Trabalho de parto
2	Eletroacupuntura	Síndrome do ovário policístico
3	Fitoterapia, suplementos alimentares, religiosidade, práticas mente-corpo	Menopausa
4	Técnicas de respiração	Trabalho de parto
5	Musicoterapia	Gestação
6	Ioga	Síndrome pré-menstrual
7	Aromaterapia, massagem de acupressão	Mulheres de carreira
8	Fitoterapia	Pós-menopausa
9	Reiki	Câncer
10	Ioga	Tabagismo
11	Grupo interdisciplinar de tratamento não-farmacológico	Câncer
12	Bioenergética	Terceira idade
13	Acupuntura	Gestação
14	Fitoterapia, reiki, florais, homeopatia, shiatsu, acupuntura, hidroterapia, massagem terapêutica, meditação, visualização, relaxamento, técnicas de respiração, ioga, moxabustão	Gestação
15	Relaxamento guiado	Câncer de mama
16	Acupuntura	Gestação

Fonte: Autores (2021).

4. Discussão

Os artigos selecionados abordam os efeitos de uma gama de terapias alternativas emolduradas na Medicina Tradicional e Complementar aplicadas ou recomendadas em diversas etapas da vida das mulheres participantes dos estudos.

Segundo Bocanegra et al. (2020), a experiência da gestação é marcante para toda mulher que a vivencia, o que é suficiente para justificar o uso de tratamentos não-convencionais em conjunto com a medicina alopática, objetivando garantir-lhes uma melhor vivência. Corroborando essa afirmação, a musicoterapia foi utilizada em dois estudos envolvendo mulheres durante a gravidez. Buglione et al. (2020) avaliaram a técnica em nulíparas com gravidez única a termo e parto espontâneo, o que resultou em menor nível de dor durante o trabalho de parto e, em uma hora após o parto, uma diminuição do nível de ansiedade durante o trabalho de parto, parto e uma hora de pós-parto. Fancourte Perkins (2018) utilizaram a música em gestantes no último trimestre da gravidez e verificaram significativa melhora nos níveis de bem-estar e a diminuição dos sintomas de depressão pós-parto nos três primeiros meses após o nascimento.

Ainda sobre gestação e parto, Silva et al. (2016) mostraram que doulas recomendam uso de chás e ervas medicinais, acupuntura, reiki, homeopatia, florais, shiatsu às gestantes e fazem uso de hidroterapia, massagem terapêutica, meditação, visualização, relaxamento, técnicas de respiração, ioga e moxabustão em suas pacientes e observaram uma diminuição do tempo de trabalho de parto, melhor controle da dor, empoderamento e autonomia da mulher, ajuda na tomada de decisões, singularidade, respeito, além da humanização do parto. Em consonância com esses resultados, Cicek e Basar (2017) concluíram que técnicas de respiração são eficazes para melhor controle de ansiedade e diminuição da duração do trabalho de parto.

As gestantes que integraram os estudos de Martins et al. (2018, 2020), ao receberem intervenções com acupuntura, relataram mudança positiva em diversos desconfortos físicos e emocionais presentes durante a gravidez, tais como lombalgias, não-relaxamento do corpo, perda de qualidade do sono, falta de energia, dores na cabeça, nas pernas, câimbras, mal funcionamento intestinal, edema nas pernas, e outras dores, além de mudanças no humor, estresse, paciência e ansiedade. Wang et al. (2019) utilizaram a eletroacupuntura em mulheres solteiras com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) e seu estudo mostrou que a aplicação da técnica é capaz de regular a secreção de neurotransmissores, e, portanto, evidenciou melhora

da ansiedade e depressão nessas mulheres, e dos escores das escalas de qualidade de vida. Considerando os resultados positivos que a acupuntura apresenta em relação à assistência a gestantes, Martins et al. (2017) alertam para a necessidade de profissionais de saúde, em especial os envolvidos no pré-natal, estarem informados sobre tratamentos como a acupuntura nessas pacientes.

Com a gestação e parto, as mulheres, muitas vezes ficam submetidas à dupla jornada de trabalho. Considerando a grande exposição ao estresse, Kao et al. (2017) desenvolveram um estudo que evidencia que tanto a inalação de óleos essenciais, quanto a massagem de acupressão são eficazes na promoção da qualidade de vida e do sono e de mulheres dentro deste contexto.

Ainda sobre jornada de trabalho, Tsai (2016) verificou que 12 (doze) semanas de intervenção em uma empresa, utilizando ioga em funcionárias com síndrome pré-menstrual, contribuíram com a redução do uso de analgésicos pelas participantes durante a menstruação, pois promoveram diminuição das dores e sensibilidades relacionadas à Tensão Pré-Menstrual (TPM), além de terem sido eficientes na melhora da função física. Corroborando esses resultados, Rosen, et al. (2016) evidenciaram os benefícios da terapia com ioga para as participantes fumantes, que incluíram ampliação da consciência do corpo, a melhora da respiração e da sensação de bem-estar, além de ter sido uma facilitadora na resposta a situações estressantes e no controle do desejo de fumar. O fortalecimento físico, social e mental proporcionado pela ioga, justifica sua popularização no Ocidente, especialmente na saúde da mulher, que por sua complexidade, pode se valer de diversas benesses deste recurso (Styles et al., 2019).

Assim como o tabagismo pode ter início por exposição ao estresse, este pode integrar a relação multicausal de alguns tipos de câncer. Portanto, Kirshbaum et al. (2016), após entrevistas com mulheres com câncer e que receberam terapia de reiki, verificaram que a técnica proporciona melhora espiritual, física, psicológica, emocional e cognitiva, demonstrando que pode ser utilizada como complemento para o tratamento convencional.

Indo na mesma direção, ao analisarem edições de um programa grupal de tratamento não-farmacológico para mulheres no enfrentamento do câncer, Fernández et al. (2020) perceberam que as participantes relataram satisfação com o grupo, benefícios na aceitação, aquisição de conhecimentos, manejo no enfrentamento à doença e melhora do bem-estar. Concordando com a utilização das PICs, Toneti et al. (2019) avaliaram mulheres experienciando câncer de mama, e, em seu estudo, utilizaram a terapia de relaxamento guiado. Foram constatados relatos de sensação de leveza, bem-estar e relaxamento físico e mental, além da facilitação na compreensão do processo, de forma que esta terapia pode ser uma estratégia terapêutica no enfrentamento e tratamento da doença.

Com o grande número de mulheres em idade não reprodutiva, Banazeski et al. (2021) pontuam que é imprescindível que as Políticas Nacionais de Saúde lancem um olhar mais atento às ações para mulheres vivenciando o climatério. Quanto ao tratamento das ondas de calor causadas pela menopausa, dois estudos avaliaram efeitos de PICs em mulheres que não apresentavam menstruação nos últimos 12 (doze) meses. Ozcan et al. (2019) destacam que o uso de remédios fitoterápicos, suplementos alimentares, prática religiosa e exercícios mente-corpo são métodos complementares e alternativos que se mostraram eficazes no tratamento das ondas de calor causadas pela menopausa. Enquanto Kashani et al. (2018) apontam para a segurança e eficácia do tratamento com cápsulas de açafraão, mostrando resultados positivos após seis semanas.

Passados alguns anos da menopausa, a mulher passa a experimentar a terceira idade e, visando a melhoria na qualidade de vida desta população, Rodriguez et al. (2018) viram na análise bioenergética, que relaciona o corpo e sua energia, uma terapêutica que pode proporcionar resultados positivos no bem-estar físico e psicológico e na consciência corporal de mulheres idosas participantes de um grupo que recebeu intervenção com esse recurso.

Complementando os resultados encontrados neste estudo, Matos et al. (2018) apontam que a inclusão das PICs nos componentes curriculares de cursos como o de Enfermagem pode ser uma estratégia na formação e na capacitação desses profissionais, dando suporte e uma assistência cada vez mais voltada à integralidade do seu público.

4. Conclusão

Os achados deste estudo demonstraram que a utilização das práticas integrativas e complementares (PICs) proporciona impactos positivos a nível físico, emocional e espiritual. Observando a condição biológica e social da mulher e, ainda, que esta passa por diferentes contextos de vida, se justifica uma assistência em saúde com uma visão holística, integral, menos intervencionista e medicamentosa. Desse modo, as PICs se mostraram uma opção viável na promoção da saúde da mulher. Entretanto, faz-se necessário que a formação do profissional de saúde contemple também este modelo assistencial.

Observa-se que, por questões culturais, o público feminino demonstra grande facilidade em aderir aos tratamentos alternativos e estão mais propensas a serem submetidas a intervenções com medicina integrativa, fator positivo para pesquisa e acompanhamento dos efeitos desta na promoção da saúde desse grupo.

Como limitação do presente estudo, ressalta-se a escassez de pesquisas que fazem comparação de grupos de mulheres que utilizam puramente a medicina convencional com grupos de mulheres que fazem uso de práticas integrativas e complementares atuando em conjunto com o tratamento convencional na promoção da saúde da mulher.

Referências

- Banazeski, A. C., Luzardo, A. R., Roza, A. J., Sinski, K. C., Palombit, M. R., & Conceição, V. M. (2021). Percepções de enfermeiros sobre a atenção ao climatério. *Revista de Enfermagem UFPE*, 15(1), e245748. <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2021.245748>
- Bocanegra, B. M. P., Sosa, J. C. G. & Simbaqueba, D. C. M. (2020). Terapias complementarias durante la gestación y parto. Revisión integrativa. *Revista Cuidarte*, 11(2), e1056. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1056>
- Brasil. (2006). Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 03 de maio de 2006. *Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, maio de 2006.
- Buglione, A., Saccone, G., Mas, M., Raffone, A., Di Meglio, L., Di Meglio, L., Toscano, P., Travaglino, A., Zapparella, R., Duval, M., Zullo, F., & Locci, M. (2020). Effect of music on labor and delivery in nulliparous singleton pregnancies: a randomized clinical trial. *Arch Gynecol Obstet*, 301(3), 693–698. <https://doi.org/10.1007/s00404-020-05475-9>
- Cicek S. & Basar F. (2017). The effects of breathing techniques training on the duration of labor and anxiety levels of pregnant women, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29 (1), 213-219. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.10.006>
- Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. (2020). *Contexto histórico da institucionalização das práticas integrativas e complementares em saúde no SUS*. Guia de práticas integrativas e complementares em saúde para os gestores dos SUS. Dezembro, 2020, 16p, livreto 1.
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2018). Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor wellbeing post birth? Longitudinal associations from a preliminary prospective cohort study. *BMJ Open*, 8(7), e021251. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021251>
- Fernández, F-X. A, Pino-Juste, M., & Pérez, J. J. N. (2020). Beneficios de un programagrupal de tratamiento no farmacológico en el afrontamiento del cáncer en mujeres españolas. Una síntesis cualitativa. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, 29(3), e181001. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020181001>
- Governo do Estado do Maranhão. (2020). *Maranhão é destaque pelo crescimento de unidades da Atenção Primária que ofertam Práticas Integrativas e Complementares*. <https://www.ma.gov.br/agenciadenoticias/?p=264053>
- Kao, Y-H., Huang, Y-C., Chung, U-L., Hsu, W-N., Tang, Y-T., & Liao, Y-H. (2017). Comparisons for effectiveness of aromatherapy and acupressuremassage on quality of life in career women: a randomized controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(6), 451-460. <http://doi.org/10.1089/acm.2016.0403>
- Kashani, L., Esalatmanesh, S., Eftekhari, F., Salimi, S., Foroughifar, T., Etesam, F., Safiaghdam, H., Moazen-Zadeh, E., Akhondzadeh. (2018). Efficacy of *Crocus sativus* (saffron) in treatment of major depressive disorder associated with post-menopausal hot flashes: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Archives Gynecology and Obstetrics*, 297(3), 717-724. <https://doi.org/10.1007/s00404-018-4655-2>
- Kirshbaum, M. N, Stead, M, & Bartys, S. (2016). An exploratory study of reiki experiences in women who have cancer. *International Journal of Palliative Nursing*, 22(4), 166-172. <https://doi.org/10.12968/ijpn.2016.22.4.166>
- Martins, E. S., Rocha, L. M. A., De Jesus, A. P., Tavares, T. M., C., L., Castro, R. C. M. B., & Pinheiro, A., K., B. (2020). Efeito da acupuntura para alívio dos desconfortos físicos e emocionais na gestação. *Revista Fundamental Care*, 12(1), 227-232. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcf.v12.8263>

- Martins, E. S., Tavares, T. M. C. L., Lessa, P. R. A., Aquino, P. S., Castro, R. C. M. B., Pinheiro, A. K. B. (2018). Tratamento com acupuntura: avaliação multidimensional da dor lombar em gestantes. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, 52(1), e03323. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017040303323>
- Martins, E. S., Castro, R. C. M. B., Rocha, L. M. A., Pinheiro, A. K. B. (2017). Acupuntura e gravidez: medicina oriental como aliada no tratamento de dor lombar. *Rev Rene*, 18(4), 551-558. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2017000400018>
- Matos, P. C., Laverde, C. R., Martins, P. G., De Souza, J. M., De Oliveira, N. F., & Pilger, C. (2018). Práticas integrativas complementares na atenção primária à saúde. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba, 23(2), e54781. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v23i2.54781>
- Melnyk, B. M., & Fineout-Overholt, E (2005). Making the case for evidence based practice. In: *Evidence based practice in nursing and healthcare: a guide to best practice*. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins, 2005. p. 3-24.
- Motta, P. M. R., & Marchiori, R. A. (2013). Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos. *Cad. Saúde Pública*, 29(4), 834-835. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2013000400022>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023*. Ginebra: OMS, 2013. 75p. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf;jsessionid=5A83D0E242378A3615F5AEF79041D6B?sequence=1
- Ozcan, H., Colak, P., Oturgan, B., & Gülsever, E. (2019). Complementary and alternative treatment methods for menopausal hot flashes used in Turkey. *African Health Sciences*, 19(4), 3001-3008. <https://doi.org/10.4314/ahs.v19i4.21>
- Rodriguez, M. P. C., Pacheco, S. C. C., Barbosa, M. R., C., S., S., & Fernandes, J. L. L. (2018). A análise bioenergética como ferramenta de bem-estarem grupo de mulheres idosas. *Investigación en Enfermería: imagen y desarrollo*, 20(2), 1-12. <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681012/html/>
- Rosen, R. K., Thind, H., Jennings, E., Guthrie, K. M., Williams, D. M., & Bock, B. C. (2016). "smoking does not go with yoga:" a qualitative study of women's phenomenological perceptions during yoga and smoking cessation. *International Journal of Yoga Therapy*, 26(1), 33-41. <https://doi.org/10.17761/1531-2054-26.1.33>
- Santos, C. M. C., Pimenta, C. A. M., & Nobre, M. R. C. (2007). A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, 15(3), 508-511. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>
- Santos, V. R., & Santos, K. O. B. (2017). Fisioterapia e práticas integrativas e complementares nos núcleos de apoio à saúde da família. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 7(2), 207-214. <http://dx.doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v7i2.1318>
- Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais. (2020). *Práticas Integrativas e Complementares em Saúde*. <https://www.saude.mg.gov.br/pics>
- Da Silva, R. M., Jorge, H. M. F., Matsue, R. Y., Ferreira Junior, A. R., & De Barros, N. F. (2016). Uso de práticas integrativas e complementares por doulas em maternidades de Fortaleza (CE) e Campinas (SP). *Saúde e Sociedade*, São Paulo, 25(1), 108-120. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016143402>
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019). Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy Childbirth*, 19(1), 449. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- Telesi Junior, E. (2016). Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estudos Avançados*, São Paulo, 30(86), 99-112. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100007>
- Toneti, B. F., Avelar, J. M. P., Sousa, F. H., Toneti, A. N., Sonobe, H. M., & Sawada, N. O. (2019). O significado de uma terapia integrativa de relaxamento guiado para mulheres com câncer de mama. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53, e03947. <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2018024103497>
- Tsai, S-Y. (2016). Effect of Yoga Exercise on Premenstrual Symptoms among Female Employees in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7), 721. <https://doi.org/10.3390/ijerph13070721>
- Ursi, E. S., & Galvão, C. M. (2006). Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, 14(1), 124-131. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692006000100017>
- Wang, Z., Dong, H., Wang, Q., Zhang, L., Wu, X., Zhou, Z-M., Yang, L., & Huang, D. (2019). Effects of electroacupuncture on anxiety and depression in unmarried patients with polycystic ovarian syndrome: secondary analysis of a pilot randomised controlled trial. *Acupuncture in Medicine*, 37(1), 40-46. <https://doi.org/10.1136/acupmed-2017-011615>