



Capítulo

6

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES NA SAÚDE DA MULHER:
UMA POSSIBILIDADE DE CUIDAR**





PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE DA MULHER: UMA POSSIBILIDADE DE CUIDAR

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN WOMEN'S HEALTH: A POSSIBILITY FOR CARE

Wanessa Toscano Cavalcante¹

Erlaine Souza da Silva²

Carla Denari Giuliani³

Sílvia Niedja de Sousa Farias Lemos⁴

Virginia Grasielle Silva dos Santos⁵

Juçara Elke Lourenço da Silva⁶

Juliana Paiva Góes Ramalho⁷

Uberlândia Islândia Barbosa Dantas de Meneses⁸

1 Enfermagem, Especialista em saúde da família e saúde do idoso

2 Enfermagem, Mestre em Saúde Coletiva pela UFPB. Especialista em Saúde da Família pela Escola Santa Emília de Rodat.

3 Enfermagem, Doutora em História e Cultura, Professora Associada I na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), MG, Brasil, Coordenadora e Fundadora do Laboratório Avançado em Estudos de Gênero (LGV) da Universidade Federal de Uberlândia

4 Enfermagem, Especialista em Saúde da Família, Terapia Intensiva, Gestão Pública.

5 Enfermagem - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Especialista em Saúde da Mulher, Saúde da Família e Mestranda do MEAP/UFF - COREN/MG. Enfermeira na Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSEH

6 Enfermagem, Especialização em enfermagem Obstétrica. Mestranda do programa em Gerontologia.

7 Enfermagem, Mestre em Enfermagem pela UFPB. Especialista em Naturologia e Saúde Coletiva.

8 Enfermagem, Doutoranda em Enfermagem pelo Programa Associado de Pós-graduação em Enfermagem UPE/UEPB. Mestre em Cuidado em Enfermagem e Saúde pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFPB (2014), especialista em Saúde Coletiva com concentração em Gestão Pública pelo Instituto de Saúde Coletiva (ISC) da Universidade Federal da Bahia (2010)





Fabio Carvalho Santana⁹

Maria Cristina de Moura-Ferreira¹⁰

Resumo: As PICS vem sendo utilizada principalmente pelas mulheres em diferentes momentos de sua vida, tais como: no processo de parturição, neoplasias, durante o pré-natal (período gravídico) ou quando ela já apresenta sinais de climatério e menopausa. Essa população se beneficia de diversas maneiras pois as práticas oportunizam o seu empoderamento com relação a sua saúde. Esta terapêutica atua de forma a proporcionar conforto, trazer bem-estar às pacientes e principalmente alívio de sintomas biológicos.

Palavras-chave: Cuidar; Saúde da Mulher; Saúde Pública.

Abstract: PICS has been used mainly by women at different times in their lives, such as: during the parturition process, neoplasms, during prenatal care (pregnancy) or when they already show signs of climacteric and menopause. This population benefits in several ways as the practices provide opportunities for empowerment in relation to their health. This therapy works to provide comfort, bring well-being to patients and mainly relieve biological symptoms.

Keywords: To care; Women's Health; Public health.

9 Medicina, Pós-graduando em Saúde Pública.

10 Enfermagem e Obstetrícia, Doutorado em enfermagem; Mestrado em enfermagem; Especialização em Ativação de Processos de Mudança na Formação Superior de Profissionais de Saúde; Especialização em Sexualidade Humana Contexto da Assistência à Saúde; Especialização em Enfermagem do Trabalho; Especialização em Administração Hospitalar e Habilitação em Licenciatura em Enfermagem. Docente Associado IV do Curso de Graduação em Enfermagem Bacharelado/ Licenciatura da Universidade Federal de Uberlândia – UFU.





INTRODUÇÃO

A saúde da mulher começou a ser discutida no século XX, passando a ser incluída nas políticas públicas de saúde no Brasil. Inicialmente, as discussões estavam mais direcionadas à mulher em idade fértil, principalmente na fase gestacional-puerpério. Porém, hoje tem-se uma ideia mais ampliada, trazendo assuntos como prevenção de cânceres, climatério e menopausa, infertilidade e reprodução assistida, entre outras que contemplam integralmente a sua saúde (FREITAS et al., 2009).

Nesta perspectiva, a atenção integral à saúde da mulher vem acompanhando os avanços das atividades voltadas para promoção e proteção, incluindo ações que contribuam para a qualidade de vida desse público em sua totalidade, não apenas nas fases gestacional puerpério. Desse modo, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), compõem esse meio de atividades que hoje são desenvolvidas (FREITAS et al., 2009).

As PICS vem sendo utilizada principalmente pelas mulheres em diferentes momentos de sua vida, tais como: no processo de parturição, neoplasias, durante o pré-natal (período gravídico) ou quando ela já apresenta sinais de climatério e menopausa. Essa população se beneficia de diversas maneiras pois as práticas oportunizam o seu empoderamento com relação a sua saúde.

Silva, Weigelt, Krug e Schilling (2018) ressaltam que o processo de empoderamento é visto como algo positivo, proporciona à mulher que ela busque-se responsabilizar pela sua saúde, beneficiando-se de práticas que podem ser associadas a outros tratamentos, favorecendo um equilíbrio na saúde. A partir disso, podem ser citadas os impactos que as PICS proporcionam na saúde das mulheres.

Os estudos abordados neste capítulo apontam diferentes benefícios, tais como: alívio de dores, sensação de bem-estar, calma, tranquilidade segurança nos momentos de angústia e também o auxílio no enfrentamento das doenças crônicas. (SOUZA, et. al, 2020) Um dos principais benefícios que as práticas integrativas promovem à saúde da mulher é o alívio de sintomas físicos, especialmente o alívio de sensações dolorosas.





DESENVOLVIMENTO

Na saúde da mulher essas práticas vêm sendo muito utilizadas. Percebe-se sua presença nas diversas fases de vida, como durante o período gestacional e puerpério, também no estresse e ansiedade do dia a dia. Além destes, está sendo empregada no climatério e menopausa, que constituem o fim da fase reprodutiva da mulher e trazem consigo diversos sintomas que prejudicam sua qualidade de vida, entre outras. Esta terapêutica atua de forma a proporcionar conforto, trazer bem-estar às pacientes e principalmente alívio de sintomas biológicos (MARTINS; VIEIRA, 2018).

A dor para Petry, Bernardi e De Carvalho Morsch (2017), pode ser descrita como uma experiência emocional e sensorial desagradável, sendo um dos sofrimentos mais temidos pelas pessoas e é um dos sintomas mais comuns dentre os indivíduos. Durante sua vida a mulher vivencia diversos momentos de desconfortos, nesses casos os estudos trouxeram a capacidade que as PICS possuem de promover uma melhora desses sintomas. A musicoterapia faz parte dessa gama de práticas integrativas que trazem melhoras de sintomas físicos, psicológicos e emocionais.

De acordo com o estudo analisado, essa terapia promove uma liberação de endorfinas no sangue que são eficazes na redução da dor, conseqüentemente a isso, há uma redução da tensão e de medos que surgem em decorrência do processo da vida. Ainda com relação às sensações dolorosas, pesquisas demonstram o uso da massoterapia e acupuntura, que promovem um relaxamento tanto físico como mental, no qual proporciona a quem a utiliza redução de desconforto, da cólica menstrual, cefaleia, lombalgias, cansaço em membros inferiores e câimbras.

A analgesia por meio das PICS permite que a mulher tenha uma melhor qualidade de vida, possibilitando melhora na qualidade do sono, com pouca interferência nas atividades da vida diária, já que a duração dessa sintomatologia será reduzida.





CONCLUSÃO

A presente investigação possibilitou abordar as PICs, e que as mesmas são cruciais atualmente, com vistas a humanização na saúde da mulher, ocorrendo uma diminuição do índice de violência obstétrica. Sendo assim, faz –se necessário que durante o processo de pré-natal ou consultas de enfermagem, elas sejam orientadas frente o que pode permitir uma mulher a ter uma melhor qualidade de vida.

Os profissionais precisam promover o relaxamento físico e mental da paciente e estabelecer um vínculo da paciente com a mesma, pois assim elas poderiam mostrar suas inseguranças, medos e desejos. O processo por mais simples que seja não é executado na área hospitalar e nem na atenção básica e com certeza fará grande diferença se for utilizado nos serviços de saúde, devido ao grande bem estar e melhora significativa na qualidade de vida da mulher.

REFERÊNCIAS

SOUZA, V. A. DE; MACHADO, G. N.; ARRUÉ, A. M.; LUZARDO, A. R.; JANTSCH, L. B.; DANSKI, M. T. R. Integrative and Complementary Practices in women's health care. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e81985379, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.5379. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5379>.

SILVA, T. R. D., WEIGELT, L. D., KRUG, S. B. F., E SCHILLING, A. Z. (2018, outubro). Experiência de um município na implantação das práticas integrativas e complementares no Rio Grande do Sul. *Seminário de Iniciação Científica*. Santa Cruz do Sul, RS, Brasil, 24. Disponível em <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/semic/article/view/18245>

PETRY, A.L.N. C., BERNARDI, M. M., E DE CARVALHO MORSCH, A. L. B. (2016). Dor, função pulmonar e força muscular respiratória no pré e pós-operatório de mulher mastectomizada. *Revista FisiSenectus*, 4(1), 32-41. doi:<http://dx.doi.org/10.22298/rfs.2016.v4.n1.3425>





MARTINS, G.F.; VIEIRA, L. Práticas integrativas e complementares para o bem estar da gestante. Revista Brasileira de Ciências da Vida, [S.l.], v. 6, n. Especial, abr. 2018. ISSN 2525-359X. Disponível em: <http://jornal.faculdadecienciasdavidacom.br/index.php/RBCV/article/view/772>

FREITAS, G. L. de et al. Discutindo a política de atenção à saúde da mulher no contexto da promoção da saúde. Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, v. 11, n. 2, p.424-428, 2009. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/v11/n2/v11n2a26.htm>.

