

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA OS CUIDADOS DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA: DELINEANDO POSSIBILIDADES E DESAFIOS

Alternative therapies for menopausal symptom care: outlining possibilities and challenges

Terapias alternativas para el cuidado de los síntomas de la menopausia: delineando las posibilidades y los desafíos

Aline Rodrigues de Araujo¹; Rayane Kelly Ferreira das Chagas²; Israel Coutinho Sampaio Lima^{3}*

Como citar este artigo:

Araujo AR, Chagas RKF, Lima ICS. Terapias Alternativas para Os Cuidados Dos Sintomas Da Menopausa: Delineando Possibilidades e Desafios. Rev Fun Care Online.2020. jan./dez.; 12:1267-1273. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcf.v12.7967>

ABSTRACT

Objective: The study's goal has been to analyze the main alternative therapies that might reduce the menopause symptoms, as well as to present the challenges faced by nursing professionals dealing with it. **Methods:** It is an integrative literature review, having a descriptive and exploratory approach. There were used the following databases: the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and the *Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) [Latin-American and Caribbean Literature in Health Sciences]. There were found 145 studies, of which 11 met the inclusion criteria according to the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes) stages. **Results:** The main alternative therapies identified were as follows: physical exercise, acupuncture, hydrotherapy, medicinal plants, yoga and guided imagery. Each of the indicated modalities of therapy has positive benefits in reducing the menopause symptoms. Nurses play a significant role towards adherence and fulfilment of alternative therapies, but there is still excessive unawareness about how to carry out such practices. **Conclusion:** It is important to include teaching and qualification in alternative therapies within university education and programs of permanent education in collective health.

Descriptors: Complementary therapies, Nursing care, Menopause, Nursing, Climacteric period.

¹ Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário ICESP de Brasília. Centro Universitário ICESP de Brasília, UNICESP.

² Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário ICESP de Brasília. Centro Universitário ICESP de Brasília, UNICESP.

³ Doutorando em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará. Professor orientador da iniciação científica do Centro Universitário ICESP de Brasília. Universidade Estadual do Ceará, UECE.

RESUMO

Objetivo: Analisar as principais terapias alternativas que podem diminuir os sintomas da menopausa e apresentar os desafios enfrentados pela enfermagem diante desta prática. **Métodos:** Revisão Integrativa da literatura, com abordagem exploratória descritiva. Foram utilizados os bancos de dados *Scientific Eletronic Library Online* e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde. Obtiveram-se 145 estudos dos quais 11 atenderam aos critérios de inclusão, conforme as etapas do PRISMA. **Resultados:** As principais terapias alternativas identificadas foram: prática de exercício físico, acupuntura, hidroterapia, plantas medicinais, yoga e imaginação guiada. Cada uma das modalidades de terapias apontadas possui benefícios positivos em relação à redução dos sintomas da menopausa. Os enfermeiros têm contribuição direta para a adesão e realização das terapias alternativas, porém ainda existe grande desconhecimento sobre como realizar tais práticas. **Conclusão:** Torna-se importante a inclusão do ensino e qualificação em terapias alternativas dentro do ensino universitário e dos programas de educação permanente em saúde coletiva.

Descritores: Terapias Complementares, Cuidados de Enfermagem, Menopausa, Enfermagem, Climatério.

RESUMEN

Objetivo: Analizar las principales terapias alternativas que pueden disminuir los síntomas de la menopausia y presentar los desafíos enfrentados por la enfermería ante esta práctica. **Métodos:** Revisión Integrativa de la literatura, con abordaje exploratorio descriptivo. Se utilizaron los bancos de datos *Scientific Eletronic Library Online* y Literatura Latinoamericana en Ciencias de la Salud. Se obtuvieron 145 estudios, de los cuales 11 atendieron a los criterios de inclusión, conforme a las etapas del PRISMA. **Resultados:** Las principales terapias alternativas identificadas fueron: práctica de ejercicio físico, acupuntura, hidroterapia, plantas medicinales, yoga e imaginación guiada. Cada una de las modalidades de terapias apuntadas tiene beneficios positivos en relación a la reducción de los síntomas de la menopausia. Los enfermeros tienen una contribución directa a la adhesión y realización de las terapias alternativas, pero todavía existe gran desconocimiento sobre cómo realizar tales prácticas. **Conclusión:** Es importante la inclusión de la enseñanza y la calificación en terapias alternativas dentro de la enseñanza universitaria y de los programas de educación permanente en salud colectiva. **Descriptor:** Terapias Complementarias, Cuidado de enfermera, Menopausia, Enfermería, Climatérico.

INTRODUÇÃO

A Menopausa é um processo biológico que ocorre como parte do envelhecimento da mulher. Esta etapa da vida corresponde à data da última menstruação em consequência de falência ovárica definitiva. O diagnóstico clínico é realizado apenas depois de doze meses consecutivos de amenorreia que não seja explicada por outra causa patológica ou fisiológica.¹

A idade na qual ocorre, habitualmente, é entre 45 e 55 anos. Esta, por sua vez, pode ser classificada em perimenopausa quando se refere à fase anterior à menopausa. Nesta fase se iniciam as alterações endocrinológicas, biológicas e clínicas da aproximação da menopausa e o primeiro ano após a menopausa. Na menopausa iatrogênica ocorre a cessação da menstruação como consequência da remoção cirúrgica dos ovários

(com ou sem histerectomia) ou após ablação iatrogênica das funções dos ovários (quimioterapia ou radiação). Já a pré-menopausa inclui toda a fase reprodutiva anterior à menopausa. A pós-menopausa é denominada após o período de tempo da última menstruação; e a menopausa precoce ocorre com idade menor que dois desvios padrões abaixo da idade média de menopausa para a população.¹

Durante a menopausa, a mulher apresenta alterações físicas e psicológicas decorrentes do hipoestrogenismo e envelhecimento celular. Dentro das queixas mais frequentes que levam a mulher a recorrer à rede de serviços de saúde estão os sintomas vasomotores, as alterações do sono, o aumento de peso e a hemorragia vaginal. Para amenizar os sintomas, as terapias de reposição hormonal são indicadas por médicos.^{1,2}

No entanto, mesmo que sejam conhecidos todos os benefícios da terapia de reposição hormonal sintética, muitas mulheres que estão no climatério cessam o tratamento após o primeiro ano de uso, pois é comum a ocorrência de efeitos adversos, como sangramentos irregulares, náuseas, cefaleia, retenção hídrica, ganho de peso, além do medo tão comum de que ocorra o câncer de mama.³

Existem tratamentos alternativos, que podem ser elementos complementares à terapêutica hormonal, como: a acupuntura, o pilates, exercícios físicos, hidroterapia, reorientação alimentar, suplementação nutricional, além da fitoterapia e oficinas de arte e musicoterapia, que auxiliam na diminuição dos efeitos colaterais relativos à menopausa, tais como as ondas de calor, secura vaginal, incontinência urinária, diminuição da libido, fadiga, ganho de peso e alterações do sono, da memória e de humor.⁴

Tendo isso em vista, as terapias alternativas têm sido objeto de discussão nos últimos anos dentro da área científica, havendo lacunas sobre sua indicação, formas de implementação e a incorporação de tais práticas pela enfermagem no cuidado de mulheres na menopausa. A justificativa para o desenvolvimento deste estudo se dá pela relevância deste tema, o qual busca evidenciar de forma sistemática as principais terapias alternativas já descritas na literatura, as quais apresentam potencial positivo para ajudar as mulheres a enfrentar essa fase complexa da vida, melhorando assim a qualidade de vida. Por isso, torna-se importante desenvolver estudos que possam apresentar os reais benefícios das terapias alternativas. Desta forma, a comunidade científica e a própria sociedade tomarão ciência do grande potencial de tais práticas diante do tratamento dos sintomas da menopausa.

Desta forma, o estudo teve como objetivo analisar as principais terapias alternativas que podem diminuir os sintomas da menopausa e apresentar os desafios enfrentados pela enfermagem diante desta prática.

MÉTODOS

Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, com abordagem exploratória descritiva. A produção de dados foi guiada pelas seis etapas sistematizadas da Revisão Integrativa da Literatura: identificação do problema; elaboração da questão norteadora; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão; coleta de dados em bases científicas; seleção e categorização de artigos; avaliação, interpretação e síntese dos resultados.⁵

A questão norteadora desta revisão foi: Quais são as terapias alternativas que possuem potencial para diminuir os efeitos colaterais relativos à menopausa e quais são os desafios enfrentados por enfermeiros durante este processo?

Foi realizada a busca eletrônica de publicações nas bases de dados online: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde* (LILACS), utilizando-se os descritores: Terapias Complementares, Cuidados de Enfermagem, Enfermagem, Climatério e Menopausa, empregando-se também o operador *booleano and* para auxiliar o cruzamento dos descritores.

Para a seleção das publicações encontradas, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos originais disponíveis nas bases eletrônicas, publicados e indexados nas referidas bases de dados, no período entre janeiro de 2007 a março de 2018, nos idiomas português e/ou inglês e que abordassem os cuidados de enfermagem e sua relação com as terapias alternativas na redução dos sintomas da menopausa.

Os critérios de exclusão delineados foram: artigos em duplicidade; teses, dissertações, editoriais e artigos de revisão; ausência de informações relacionadas aos cuidados de enfermagem e as terapias alternativas na fase de menopausa que pudessem responder à questão norteadora; falta de clareza dos resumos das etapas do conteúdo.

A coleta de dados ocorreu entre os meses março e abril de 2018. Esta seleção foi guiada pelo Diagrama PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*)⁶, que ajudou a descrever a fase de seleção, conforme observado na **Figura 1**.

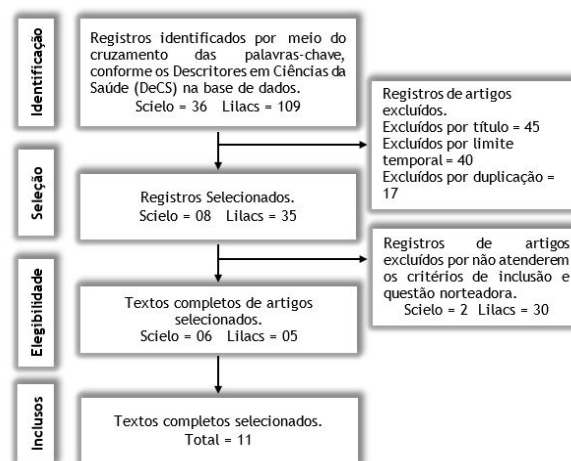


Figura 1 – Fluxograma com representação da elegibilidade e inclusão de artigo na revisão integrativa por meio do PRISMA. Brasília, DF, Brasil, 2018

Fonte: Originada desta pesquisa.

A seleção seguiu as quatro etapas do PRISMA. Na primeira, foram identificados os artigos, conforme descritores padronizados de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Nesta etapa foram encontrados 36 no SciELO e 109 no Lilacs. Depois houve a fase de seleção, na qual foram excluídos os artigos por limite temporal, por título e por duplicação, restando 8 no SciELO e 35 no Lilacs. Na etapa de elegibilidade, os textos foram lidos na íntegra, sendo excluídos por não atenderem à questão norteadora e clareza do conteúdo, totalizando 6 no SciELO e 4 no Lilacs. Desta forma, foi incluído um total de 11 estudos correspondentes aos dois bancos de dados *online*.

A seleção e análise dos dados resultaram nas seguintes categorias empíricas: Terapias alternativas indicadas para redução dos sintomas da menopausa e Desafios enfrentados pela enfermagem perante as terapias alternativas associados aos sintomas da menopausa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta Revisão Integrativa, cuja base analítica utilizada foi a seleção de dados através do diagrama PRISMA, conforme apresentado no fluxograma da **Figura 1**, foi possível identificar inicialmente um total 145 estudos nas bases de dados selecionadas (SciELO e Lilacs). Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para este estudo, a amostra resultou em 11 artigos para análise. A seguir são apresentados os resultados dos artigos avaliados para que proporcionem ao leitor melhor entendimento do modelo de análise proposto por esta revisão, a fim de atingir os objetivos deste estudo.

Os dados analisados apontam para uma maior frequência de estudos indexados na base de dados SciELO (54,5%), em seguida de (45,4%) do Lilacs, dentre os estudos selecionados. É possível constatar que (100%) dos artigos

foram publicados em periódicos nacionais, em língua portuguesa, dos quais (36,3%) apresentam versão em língua inglesa.

Isto nos leva a inferir que o Brasil se destaca como um dos países que mais produz pesquisas nesta área, ao considerar a relação das variáveis terapias alternativas e menopausa. O que amplia a aplicabilidade de tais terapias dentro da saúde coletiva brasileira.

De acordo com os artigos analisados, cerca de (80%) dos autores afirmam que as terapias alternativas, quando executadas de forma correta, têm mostrado resultados positivos na diminuição dos sintomas da menopausa, contribuindo para uma vida saudável, conforme observa-se no **Quadro 1**.⁷⁻¹⁴

No quadro supracitado são apresentados os dados em síntese dos estudos incluídos sobre as terapias alternativas para o tratamento dos sintomas da menopausa, no que se refere: autores, ano de publicação, periódico, objetivos, métodos, resultados e as principais conclusões. A análise evidencia uma prevalência de publicações no ano de 2011 de (27,2%), seguido pelos anos de 2012, 2014 e 2016, ambos com (18%) correspondentes, e o ano de 2009 com (9%) das publicações.

Tendo em vista a área que os estudos foram publicados, conforme os periódicos, cerca de (81,8%) das publicações estão ligadas à enfermagem, o que mostra um interesse primo desta categoria profissional pelo estudo desta temática, seguida de (27,2%) de estudos publicados pela área de educação física. Ambos os grupos profissionais demonstram interesse pelas terapias alternativas associadas ao período da menopausa.

No que se refere aos objetivos, cerca de (45,4%) buscam discutir e esclarecer os sintomas provocados no período da menopausa/climatério, com estratégias de tratamento, e (36,3%) pontuam exclusivamente terapias alternativas específicas, as quais apresentam evidências que possam diminuir os sintomas da menopausa.

No que se refere à abordagem profissional na aplicabilidade das terapias alternativas, cerca de (17,2%) das estratégias são realizadas por profissionais ligados à equipe multiprofissional, sendo estes: fisioterapeutas, nutricionistas, educadores físicos e fonoaudiólogos. Os enfermeiros correspondem a (10%) dos profissionais referidos no desenvolvimento das terapias alternativas.

No que concerne a abordagem metodológica das pesquisas: (63,6%) são estudos quantitativos e estudos transversais, (27,2%) qualitativos; (9%) quantitativos, e (9%) estudos de casos. A procura pela abordagem metodológica quantitativa pode ser associada à necessidade probabilística de evidenciar os benefícios das terapias alternativas para a diminuição dos sintomas da menopausa, de acordo com a terapia indicada.

Quadro 1 - Síntese dos estudos incluídos sobre as terapias alternativas para o tratamento dos sintomas da menopausa. Brasília, DF, Brasil, 2018

Autor, ano e periódico	Objetivo	Método	Resultados	Principais Conclusões
Chagas EB, et al. 2015. Rev. Bras. M ed. Esporte.	Analisar o impacto de um programa de exercícios físicos adaptados à realidade das unidades de Saúde da Família, sobre a composição corporal, fatores de risco cardiovasculares e o escore de Framingham de mulheres obesas na pós-menopausa.	Estudo qualitativo e quantitativo.	Observou-se que os exercícios físicos aeróbicos, como a caminhada, têm efeito positivo sobre a pressão arterial sistólica, além dos parâmetros metabólicos e do escore de Framingham.	Os exercícios físicos propostos no estudo foram suficientes para causar melhoria dos valores da pressão arterial sistólica em mulheres na pós-menopausa com síndrome metabólica.
Valença NC, Germano MR, 2010. Rev. Rene.	Conhecer a visão de mulheres de um centro de saúde reprodutiva sobre climatério e menopausa e o autocuidado realizado.	Estudo qualitativo.	Foram considerados fatores para a melhoria dos sintomas referentes ao desequilíbrio hormonal e biológico: exercícios físicos regulares, alimentação saudável, disponibilidade de tempo para lazer e convivência com familiares e amigos. O enfermeiro deve orientar informações educativas para a promoção na melhoria da qualidade de vida destas mulheres.	O estudo contribui para a prática profissional do enfermeiro junto à saúde da mulher no climatério numa perspectiva de estímulo ao autocuidado que envolve a eficácia das práticas educativas e outras medidas de promoção à saúde.
Thiago SS, Tesser DC. 2011. Rev. Saúde Pública.	Analisar a percepção de profissionais da Estratégia Saúde da Família sobre práticas integrativas e complementares.	Estudo qualitativo.	Parte dos profissionais conhecem pouco as terapias complementares, apesar de manifestar interesse para sua inclusão nas atividades diárias da enfermagem na atenção primária. As terapias com maior contribuição são: medicina antroposófica, medicina ayurveda, medicina tradicional chinesa, homeopatia, acupuntura, fitoterapia e plantas medicinais.	A adesão das práticas integrativas e complementares pelos profissionais da Saúde da Família teve maior associação com o exercício do enfermeiro.
Badke MR, et al. 2017. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online.	Investigar o conhecimento de discentes de enfermagem sobre o uso de plantas medicinais como terapia complementar no cuidado da saúde.	Estudo qualitativo.	Observou-se a insegurança que os graduandos possuem frente à atuação como futuro profissional nas orientações referentes ao uso de plantas medicinais, principalmente no que se refere ao uso associado para os cuidados da menopausa. A análise mostra a necessidade de avançar no ensino de enfermagem, com foco em terapias alternativas.	Destaca-se a necessidade de revisão nos currículos para que deem um suporte sobre o tema, com vistas para a promoção da saúde.
Gallon CW, Wender MO, 2012. Rev. Bras. Ci necol. Obst et.	Associar a qualidade de vida com o estado nutricional da mulher climatérica.	Estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa.	Através da avaliação nutricional, foi possível observar que as mulheres climatéricas se alimentam de forma inadequada, principalmente em relação à proteína e ao cálcio, nutrientes fundamentais para a mulher no climatério. As melhorias da saúde física e mental das mulheres no climatério estão associadas à alimentação balanceada e adequada para seu biotipo.	É fundamental haver uma intervenção nutricional, corrigir ou melhorar o consumo de alimentos. O perfil antropométrico poderá resultar em benefício para à saúde da mulher no climatério.

Tairova OS, Lorenzi DS. 2011. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.	Avaliar a influência de atividade física na qualidade de vida e sintomas referidos por um grupo de mulheres pós-menopáusicas.	Estudo caso-controle.	As queixas relacionadas à esfera urogenital se mostraram menos severas nas mulheres fisicamente ativas, pois foi reconhecido que a atividade física melhora a autoimagem corporal e a autoestima, além dos sintomas da ansiedade.	A atividade física regular de intensidade leve à moderada e a renda familiar influenciam positivamente na qualidade de vida e na redução dos sintomas da menopausa.
Haddad ML, Medeiros M, Marcon SS. 2012. Rev. esc. enf. erm. USP.	Verificar o efeito da acupuntura na qualidade de sono de trabalhadores obesos em um hospital universitário.	Estudo descritivo exploratório com abordagem quantitativa.	A acupuntura foi significativa, pois esta técnica é responsável pela melhoria da qualidade do sono. Cerca de 67% das mulheres com menopausa apresentaram controle da insônia com a utilização da acupuntura.	Os dados indicam que esta técnica pode ser utilizada como estratégia eficaz na promoção da qualidade de vida das mulheres com menopausa.
Pitanga CS. et al. 2014. Rev. Bras. M ed. Esporte.	Verificar a associação entre a caminhada e a atividade física de moderada intensidade com a área de gordura intra-abdominal em mulheres pós-menopáusicas.	Estudo transversal quantitativo.	Observou-se que a caminhada ofereceu proteção contra o excesso de gordura intra-abdominal, com 68,8% de eficácia, atividade física moderada com 60% de eficácia.	A caminhada e a atividade física de moderada intensidade podem ser importantes para a prevenção do excesso de gordura intra-abdominal independente da reposição hormonal.
Probo AP. et al. 2016. Rev. Bras. At iv. Fis. Saúd e.	Avaliar o nível de sintomatologia em mulheres na menopausa fisicamente ativas e insuficiente ativas.	Estudo descritivo quantitativo.	Os sintomas que envolvem a depressão mostraram-se mais elevados nos grupos de mulheres que não praticam exercício físico, quando comparados com as que praticam exercícios.	A atividade física regular faz diminuir a intensidade dos sintomas climatéricos em mulheres de meia idade.
Neves LM. et al. 2014. Rev. Bras. Ginecol. Obstet.	Avaliar o efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a composição corporal de mulheres na pós-menopausa.	Estudo quantitativo.	Observa-se que o treinamento funcional é capaz de melhorar as capacidades de equilíbrio, coordenação e agilidade, beneficiando tanto as condições de saúde quanto promovendo a independência de mulheres na pós-menopausa.	O treinamento funcional formato de circuito pode ser usado como estratégia para alteração da composição corporal de mulheres na pós-menopausa.
Agra KO. et al. 2013. Rev. bras. ciênc. Saúde.	Observar a influência de um programa de exercícios terapêuticos em piscina, nas sintomatologias menopáusicas e depressiva em um grupo de mulheres na menopausa.	Estudo quantitativo.	Após a prática de exercícios terapêuticos em piscina, a sintomatologia menopáusicas e depressiva regrediu da classificação moderada para leve. Tal efeito evidencia os aspectos positivos da hidroterapia e seus benefícios para este quadro clínico.	Verificou-se que a hidroterapia proporcionou benefícios funcionais, tais como: alívio das ondas de calor, melhora do humor, da imagem corporal, e aumento da autoestima.

Fonte: Gerado da síntese de artigos selecionados conforme o Diagrama Prisma.

Por meio da leitura e análise dos artigos foi possível realizar o agrupamento por similaridade de resultados em duas categorias temáticas, o que proporcionou melhor esclarecimento sobre as terapias alternativas indicadas para a redução dos sintomas da menopausa e os desafios desta prática para a enfermagem.

Terapias alternativas indicadas para redução dos sintomas da menopausa

Os artigos analisados afirmam que cerca de (36,6%) das terapias alternativas que correspondem às atividades

físicas, como atividade aeróbica e caminhadas, possuem benefícios positivos em relação à redução dos sintomas da menopausa, tais como: o calor, a insônia, a depressão e a baixa autoestima. De forma geral o exercício físico pode ser um meio alternativo de uso eficiente e de baixo custo, por mulheres com fator socioeconômico baixo.^{7,11}

Dentre os exercícios que se destacam está a caminhada que pode ser realizada em horários flexíveis, como por exemplos, reservar um horário específico para a realização da caminhada ou academia.^{7,15}

A caminhada, como exercício físico, tem uma participação muito importante em vários os aspectos, dentre eles ajuda na diminuição de quase todos os sintomas da menopausa, contribuindo também para o conforto e melhoria na vida das mulheres.^{16,17}

Foi identificado que a acupuntura tem (18,8%) de eficácia e traz resultados positivos nos sintomas da insônia e das ondas de calor, contribuindo na geração de endorfina pelo sistema nervoso, tendendo a melhorar a termorregulação, gerando uma sensação de bem-estar.¹⁸

A acupuntura é considerada uma das terapias mais eficazes na menopausa, pois as mulheres não apresentam efeitos secundários, mas sim benefícios adicionais, como o aumento de energia corporal, promovendo melhoria do sistema imunológico. A técnica utilizada no procedimento da acupuntura é a colocação de agulhas na pele em locais estratégicos. Esta terapia também pode ser indicada para outras finalidades.¹⁸

Outra terapia referida como potencial positivo durante a menopausa é o exercício aquático. Cerca de (9%) dos estudos apontam para resultados satisfatórios na composição corporal, na força e na flexibilidade. Nota-se que há a diminuição da sintomatologia depressiva entre as mulheres, observada no pré e pós-tratamento realizado na piscina, através da hidroginástica.^{12,19}

Sobre a avaliação nutricional pode-se afirmar que é importante uma dieta balanceada contendo alimentos saudáveis (principalmente alimentos que contenham proteínas e cálcio) para evitar problemas como a obesidade, doenças cardiovasculares e as alterações do humor. Porém os resultados foram preocupantes, após análise das amostras, tendo em vista que as participantes da pesquisa apresentaram uma dieta desequilibrada, para mais do que as necessidades corporais, estando acima do peso, conforme cálculo do Índice de Massa Corporal e avaliação física. Tal resultado aponta para uma frequente potencialização dos sintomas da menopausa.^{11,13}

O combate ao sedentarismo pode ser feito por meio de exercícios físicos regulares. Eles combatem doenças que se agravam com o passar do tempo, tais como: obesidade, osteoporose, doenças cardiovasculares, ansiedade, depressão e artralgias. No período da pós-menopausa, a atividade física contribui para diminuição da reabsorção óssea, acentuada nesta época, o que conseqüentemente reduz o risco de fratura.¹⁰

A literatura evidencia outras terapias alternativas, como o consumo de fitoestrógenos extraídos da soja, o qual promove a uma redução no número de fogachos e da secreção vaginal. Existem contraindicações, que devem ser observadas e discutidas, uma vez que as plantas devem ser usadas de forma correta, com prescrição médica, pois o uso inadvertido pode causar malefícios, como qualquer outro tipo de medicamento. Devendo, ainda, atentar para as orientações sobre a forma de uso, seu preparo e dosagem para o tratamento específico de acordo com as particularidades de cada mulher.¹⁴

Atualmente, existem duas opções para o tratamento farmacológico dos sintomas do climatério, a terapia de reposição hormonal (TRH) sintética e a (TRH) natural com fitoestrógenos. Os fitoestrógenos são substâncias naturais que apresentam semelhanças com os estrógenos endógenos, com maior capacidade de interagir diretamente com os receptores beta estrogênicos, conferindo melhor relação risco-benefício no seu uso terapêutico, em comparação com a TRH sintética. Mesmo quando consideradas as vantagens da TRH sintética, muitas mulheres cessam o tratamento após o primeiro ano de uso, em razão de sangramentos irregulares, náuseas, ganho de peso, além do temor do desenvolvimento de tumores de mama.⁸

A musicoterapia vem sendo utilizada para controlar a insônia, pois tende a diminuir os sintomas dessa, proporcionando melhoria e conforto mental. A técnica consiste em uma sessão de trinta minutos de musicoterapia com música erudita. Após a sessão, são perceptíveis melhorias nos sinais vitais, gerando uma sensação de tranquilidade.²⁰

A técnica do yoga tem em média (9%) de resultados positivos em relação aos sintomas da menopausa, como a depressão e insônia, demonstrando melhorias efetivas. As práticas de exercícios de yoga promovem o melhor fluxo de energia no corpo, isso permite o relaxamento que ajuda a paciente a desenvolver um maior senso de equilíbrio interior e exterior.²¹

A utilização da imaginação guiada é outra técnica que mostra benefícios positivos nos sintomas das ondas de calores, pois permite que ocorra uma liberação de relaxamento do corpo, devido às práticas dos exercícios de respiração e imaginação.^{21,22}

Desafios enfrentados pela enfermagem nas terapias alternativas dos sintomas da menopausa

É importante ressaltar que (10%) dos enfermeiros têm contribuição direta para a adesão e realização das terapias alternativas pelo grupo de mulheres com menopausa. Este profissional orienta, acompanha e estimula todo o percurso terapêutico, com foco em boas práticas, as quais se adequam às necessidades das clientes, com foco na redução dos sintomas da menopausa.

As terapias como yoga e musicoterapia podem ser realizadas pelo próprio enfermeiro, desde que conheça

e seja capacitado para tal. Uma das técnicas que pode ser agregada facilmente é a terapia da imaginação guiada, muito utilizada pelos enfermeiros. De uma forma simples, o enfermeiro orienta que o paciente feche os olhos e respire lentamente e a cada expiração lenta o enfermeiro orienta que mentalizem uma imagem que traz conforto a si. Esta técnica promove relaxamento do corpo e a cada inspiração a paciente imagina a energia positiva. Devendo tal prática ser realizada em ambiente tranquilo.^{21,22}

Os desafios encontrados na aplicação das terapias alternativas pela enfermagem se dá pelo desconhecimento por parte dos enfermeiros, diante da própria qualificação para o desenvolvimento de tais abordagens, tendendo a gerar insegurança diante da prática; a resistência na adesão por parte das mulheres é outro fator limitador, devido à preferência sobre o uso de hormônios, por ser tido como método de fácil acesso e menor esforço, que o mercado farmacêutico domina.^{9,14}

É possível deduzir, de forma geral, que as terapias alternativas provocam perda do lucro da indústria farmacêutica, o que desestimula a sua aplicação, por parte dos grandes empresários. Outro ponto conflitante se refere ao campo de atuação do enfermeiro, onde o mesmo enfrenta dificuldades sobre o acompanhamento das mulheres nestas práticas alternativas, pois as clientes são frequentemente direcionadas a outro profissional, como por exemplo, o nutricionista ou o educador físico.¹⁴

No que se refere ao processo de qualificação, pode-se afirmar que os profissionais de enfermagem e das demais categorias profissionais da saúde conhecem pouco sobre as terapias alternativas, porém este pouco é um estímulo para que se possa ampliar o campo de estudo e aplicabilidade das terapias alternativas no cenário brasileiro.⁹

É importante salientar que há a necessidade de inclusão das terapias alternativas, tendo em vista os desafios identificados por este estudo, dentro dos programas de educação permanente na grande área de saúde coletiva, os quais possam abordar todos os profissionais da saúde.

Tais ações apresentam potencial positivo no processo saúde-doença, desde que os governos e associações de saúde apoiem tais práticas alternativas, em conjunto com a indústria alimentícia, as redes de academia e as instituições de ensino superior, durante a formação profissional.⁹

CONCLUSÕES

As análises realizadas por este estudo evidenciam resultados eficazes sobre a diminuição dos sintomas da menopausa com as terapias alternativas. As terapias descritas são: hidroterapias, exercícios físicos em geral, utilização de plantas medicinais, dieta balanceada, acupuntura, yoga, musicoterapia e imaginação guiada. Os principais benefícios são a diminuição da depressão, redução nas ondas de calor, melhorias na autoestima, melhorias na secreção vaginal, pre-

venção da obesidade, melhorias nas alterações do sono, pele e cabelos mais hidratados, combate a ansiedade entre outros.

O enfermeiro participa durante as orientações, proporcionando o acompanhamento e estimulação de tais práticas alternativas para que sejam aderidas por mulheres que estão vivenciando os sintomas da menopausa. A contribuição do enfermeiro durante o tratamento é evidenciada como essencial para eficácia do mesmo. Dos profissionais da saúde, o enfermeiro é o que tem um contato direto com a cliente, fazendo o papel de intermediador entre o processo de identificação dos sintomas e melhoria dos mesmos, devido à adesão à terapêutica alternativa.

É importante ressaltar a necessidade sobre a inclusão do ensino e qualificação em terapias alternativas dentro do ensino universitário e dos programas de educação permanente em saúde coletiva. Desta forma, sugere-se a inclusão das terapias alternativas como um item de apoio complementar dentro dos programas de atenção à saúde da mulher e nas demais áreas do cuidado do ciclo de vida, como meio favorável de promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

1. Cavadas LF, Nunes A, Pinheiro M, Silva PT. Abordagem da menopausa nos cuidados de saúde primários. *Acta Med Port* 2010; 23: 227-236.
2. Valadares AL, Pinto AM, Conde DM, Osis MJ, Sousa MH, Costa PL. Depoimentos de mulheres sobre a menopausa e o tratamento de seus sintomas. *Rev. Assoc. Med. Bras.* [Internet]. 2008 Ago [acesso em 10 Mar 2018]; 54(4): 299-304. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302008000400013&lng=en.
3. Rozenfeld S. Terapia hormonal para a menopausa (TH): múltiplos interesses a considerar. *Ciênc. saúde coletiva* [Internet]. 2007 Abr [acesso em 10 Abr 2018]; 12(2): 437-442. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000200020&lng=en.
4. Trovó MM, Silva MEP. Terapias alternativas/complementares a visão do graduando de enfermagem. *Rev. esc. enferm. USP* [Internet]. 2002 Mar [acesso em 10 Abr 2018]; 36(1):80-87. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342002000100012&lng=en.
5. Mendes KDS, Silveira RCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - enferm.* [Internet]. 2008 Dez [citado em 9 Abr 2018]; 17(4): 758-764. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en.
6. Clark SC, Dunning J, Alfieri OR, Elia S, Hamilton LR, Kappetein AP, Lockowandt U, Sarris GE, Kolh PH. Eacts guidelines for the use of patient safety checklists. *European Journal of Cardio-Thoracic Surgery.* 2012; 41: 993-1004.
7. Tairova OS, Lorenzi DRS. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controlado. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [Internet]. 2011 Mar [citado em 10 Abr 2018]; 14(1):135-145. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000100014&lng=en.
8. Graef A, Locatelli C, Santos P. Utilização de fitoestrógenos da soja (*glycine max*) e *angelica sinensis* (dong quai) como uma alternativa terapêutica para o tratamento dos sintomas do climatério. *Evidência - Ciência e Biotecnologia.* 2012; 12(1), 83-96.
9. Thiago SCS, Tesser CD. Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre terapias complementares. *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 2011 Abr [citado em 15 Abr 2018]; 45(2):249-257. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102011000200003&lng=en.
10. Valença CN, Germano RM. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. *Rev RENE.* 2010;11(1):161-71.
11. Probo A, Soares N, Silva V, Cabral P. Níveis dos sintomas climatéricos em mulheres fisicamente ativas e insuficientemente ativas. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2016;21(3):246-254.
12. Neves LM, Fortaleza ACS, Rossi FE, Diniz TA, Castro MR, Aro BL. Efeito de um programa de treinamento funcional de curta duração sobre a composição corporal de mulheres na pós-menopausa. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* [Internet]. 2014 Set [citado em 12 Abr 2018]; 36(9):404-409. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032014000900404&lng=en.
13. Gallon CW, Wender MCO. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* [Internet]. 2012 Abr [citado em 15 Maio 2018]; 34(4): 175-183. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032012000400007&lng=en.
14. Badke M, Heisler E, Ceolin S, Andrade A, Budó M, Heck R. Nursing students knowledge on use of medicinal plants as supplementary therapy. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online* [Internet]. 2017 Abr 11; [Citado em 19 Abr 2018]; 9(2): 459-465. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5442>
15. Chagas EFB, Bonfim MR, Brondino NaCM, Monteiro HL. Exercício físico e fatores de risco cardiovasculares em mulheres obesas na pós-menopausa. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 2015 Fev [citado em 12 Abr 2018]; 21(1):65-69. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-869220150001000065&lng=en
16. Colpani V, Spritzer PM, Lodi AP, Dorigo GG, Miranda IAS, Hahn LB. Atividade física de mulheres no climatério: comparação entre auto-relato e pedômetro. *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 2014 Abr [citado em 12 Abr 2018]; 48(2):258-265. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102014000200258&lng=en.
17. Pitanga CPS, Pitanga FJG, Gabriel RED, Meira MHR. Associação entre o nível de atividade física e a área de gordura visceral em mulheres pós-menopáusicas. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 2014 Ago [citado em 15 Maio 2018]; 20(4):252-254. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000400252&lng=en.
18. Haddad ML, Medeiros M, Marcon SS. Qualidade de sono de trabalhadores obesos de um hospital universitário: acupuntura como terapia complementar. *Rev. esc. enferm. USP* [Internet]. 2012 Fev [citado em 15 Maio 2018]; 46(1): 82-88. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000100011&lng=en.
19. AGRA KA, Borges AEA, Araújo KMB, Carvalho SMR, Barreto JM, Oliveira EA. A terapias aquática como coadjuvante na variação do humor em mulheres pós-menopáusicas. *Rev. bras. ciênc. Saúde* 2013; 17(4): 327-334.
20. Eler GJ, Jaques AE. O enfermeiro e as terapias complementares para o alívio da dor. *Arq Ciênc Saúde.* 2006;10(3):185-90.
21. Leão ER, Silva MJP. Música e dor crônica musculoesquelética: o potencial evocativo de imagens mentais. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2004 Abr [citado em 15 Maio 2018];12(2):235-241. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692004000200013&lng=en.
22. Silva LMH, Zago MMF. O cuidado do paciente oncológico com dor crônica na ótica do enfermeiro. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2001 [citado em 12 Abr 2018]; 9(4): 44-49. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692001000400008&lng=en.

Recebido em: 18/07/2018

Revisões requeridas: 19/12/2018

Aprovado em: 18/05/2019

Publicado em: 07/10/2020

***Autor Correspondente:**

Israel Coutinho Sampaio Lima

Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Saúde Pública. Fundação Universidade Estadual do Ceará UECE

Itaperi, Fortaleza, CE, Brasil

E-mail: isracoutinho@hotmail.com

Telefone: +55 (85) 9 8210-3999

CEP: 60.714-903