



Menopausa e os possíveis impactos das Práticas Integrativas Complementares nos sintomas físicos e psicológicos das mulheres em Petrolina - PE

Karla Maria Pereira dos Santos¹; Maria Helena Maia e Souza²; Eljalma Augusto Beserra³; Maria Augusta Maia e Souza Beserra⁴; Hesler Piedade Caffé Filho⁵

Resumo: Este estudo buscou compreender os impactos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PICS no grupo de mulheres em período menopausa/climatério e se esses ajudaram a minimizar alguns dos sintomas típicos dessa fase. Trata-se de uma pesquisa qualitativa que entrevistou 20 mulheres separadas em dois grupos, um com participantes que fazem uso apenas das PICS para tratar os sintomas da menopausa e outro com as que utilizam o tratamento convencional à base de reposição hormonal (TRH). As entrevistas foram analisadas pelo método Bardin (2016), no qual, também, foi utilizado o software Iramuteq para selecionar as palavras por maior frequência nas respostas. O estudo confirmou que houve influência benéfica das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no alívio dos sintomas da menopausa.

Palavras-Chave: Menopausa; PICS; Saúde da Mulher.

¹ Universidade Federal do Vale do São Francisco, discente de psicologia, karlasantos30@hotmail.com, <http://lattes.cnpq.br/3966570762531046>;

² Universidade Federal do Vale do São Francisco, discente de psicologia, mariahelena.souza@discente.univasf.edu.br, <http://lattes.cnpq.br/6937302617812302>;

³ Universidade Federal do Vale do São Francisco, discente do Doutorado Profissional em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial, eljalma@hotmail.com, <http://lattes.cnpq.br/9844020504686899>;

⁴ Universidade Federal do Vale do São Francisco, discente de Medicina, augusta.maia@hotmail.com, <http://lattes.cnpq.br/6100643499278805>;

⁵ Universidade Federal do Vale do São Francisco, discente do Doutorado Profissional em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial, hesler.caffe@univasf.edu.br, <http://lattes.cnpq.br/7527346637492629>.

Menopause and the possible impacts of Complementary Integrative Practices on physical and psychological symptoms of women in Petrolina - PE

Abstract: This study sought to understand the impacts of Complementary and Integrative Practices in Health - PICS in the group of women in the menopausal/climacteric period and if they helped to minimize some of the typical symptoms of this phase. This is a qualitative research that interviewed 20 women separated into two groups, one with participants who only use PICS to treat menopausal symptoms and another with those who use conventional hormone replacement therapy (HRT). The interviews were analyzed using the Bardin (2016) method, in which, the Iramuteq software was also used to select the words with the highest frequency in the responses. The study confirmed that there was a beneficial influence of Integrative and Complementary Practices in Health in the relief of menopausal symptoms

Key words: Menopause; PICS; Women's Health.

Introdução

Mucida (2017), definiu como climatério: “compreende o período de transição da fase procriativa para a não procriativa, podendo iniciar-se a partir dos 35 anos. Variando, para alguns autores, dos 45 aos 60 anos e, para outros, entre 50 e 65 anos” (MUCIDA, 2017, p. 162). Sendo a menopausa um período de interrupção definitiva dos ciclos menstruais, que se dá pela extinção da secreção hormonal dos ovários, é um período que costuma ser bem conhecido e temido pelas mulheres. Período este que segue uma definição: “quando uma mulher para de ovular e não pode mais procriar” (PAPALIA & OLDS, 2000, p. 310).

Geralmente a menopausa se inicia quando é percebido a ausência da menstruação. Desse modo essa fase se caracteriza por uma marca biológica atrelada a muitos significantes psicossociais, que para as mulheres agrega um maior significado como apontado pelos autores “Uma mudança fundamental da meia-idade – o declínio da capacidade reprodutiva – afeta homens e mulheres de maneira diferente. Em algum momento durante esse período, a capacidade das mulheres de ter filhos chega ao fim” (PAPALIA & OLDS, 2000, p. 310).

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é uma das possibilidades mais comuns de intervenção nos sintomas da menopausa. Embora, alguns estudos apontem sobre a incerteza desse impacto das mulheres pós menopausa. A partir disso, muitas mulheres acabam buscando por outras alternativas de tratamento, por exemplo: fitoterapia e homeopatia, incluindo tratamentos à base de florais de Bach (FIGUEIREDO et al., 2011, p. 65).

Estudos demonstram que aproximadamente 51% das mulheres, no mundo, neste período fazem uso de recursos alternativos ou complementares para enfrentar o climatério e destas, mais de 60% percebem como eficazes para os sintomas desta fase (NEDROW et al., 2006, p. 1456).

O uso de recursos terapêuticos, denominados pela OMS como Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas (MTCI) no Brasil mais conhecido como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), muitas vezes se deve à insuficiência de acesso a recursos convencionais de cuidado ou mesmo a busca por outras abordagens em saúde.

Os registros das primeiras Práticas Integrativas e Complementares no Brasil tiveram início nos anos 80, no entanto, sua inserção no Sistema Único de Saúde (SUS) só aconteceu com a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), quando foi possível ofertar as práticas aos usuários do SUS. Aprovada no ano de 2006, pela Portaria nº 971 que incentivou o alargamento de outras práticas que estão em expansão atualmente (BRASIL, 2006).

Em grande parte, o crescimento dessa área se deve à produção de evidências sobre as MTCI, que têm aumentado significativamente nos últimos 20 anos (TREISTER-GOLTZMAN and PELEG, 2015, p. 113). A América do Norte, a Ásia oriental e a Europa têm se destacado pelo número de publicações neste campo, sendo que o EUA é mundialmente reconhecido pelo grande volume de investimento em pesquisa na área (ADAMS, 2019). A principal entidade nos EUA é o National Center of Complementary and Integrative Health do National Institute of Health (NCCIH – NIH), agência do Governo Federal Americano para a investigação científica sobre os diversos sistemas, práticas e produtos de saúde que geralmente não são considerados parte da medicina convencional. O NCCIH investe ao redor de 150 milhões de dólares anualmente em pesquisa com ênfase no estudo de produtos naturais e terapias mente-corpo como meditação e yoga e tem se dedicado ao enfrentamento de problemas de saúde pública como a crise dos opioides nos EUA (REDDY, 2022).

Tendo em vista os aspectos teóricos abordados, este estudo teve como principais objetivos compreender os impactos das PICS no grupo de mulheres em período menopausa/climatério e se esses ajudaram a minimizar alguns dos sintomas típicos dessa fase. Buscou-se também investigar como a intervenção das PICS impacta na vida dessas mulheres, e avaliar se as participantes tiveram os sintomas deste período reduzidos com as Práticas, ao entrevistar um grupo de mulheres que não fazem uso de PICS foi possível comparar o resultado das duas amostras. E assim, demonstrar que as Práticas Integrativas e Complementares em

Saúde ajudam a atenuar os sintomas físicos e psicológicos das mulheres no período de menopausa com a mesma eficiência que a reposição hormonal.

Método

Esta pesquisa utiliza abordagem qualitativa e contou com uma amostra não probabilística (por conveniência) de 20 mulheres de diferentes determinantes sociais quanto à raça, classe e escolaridade com idades entre 48 e 65 anos que estivessem em período de menopausa. Para a pesquisa, as entrevistadas foram separadas em dois grupos distintos com 10 participantes cada. O primeiro, com mulheres que fazem uso apenas de PICS no tratamento dos sintomas da menopausa; e o segundo com as que fazem uso de Terapia de Reposição Hormonal (TRH), para a mesma finalidade.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: (a) mulheres com idades entre 48 e 65 anos; (b) que estejam no período da menopausa/climatério; (c) residentes em cidades situadas no Vale do São Francisco. Foram excluídas da pesquisa mulheres inimizáveis ou que apresentassem algum transtorno mental que a incapacitasse de entender o que estava sendo proposto.

Devido ao aumento do número de COVID-19 no município e por serem do grupo de risco as entrevistas foram realizadas por vídeo-chamadas e ligações. A partir do primeiro contato foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a entrevista previamente estruturada.

Os recursos para a coleta de dados foi o Roteiro de entrevista estruturada com sete perguntas versando sobre o tema, e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), celular e computador.

Inicialmente as participantes foram contatadas individualmente através das redes sociais (WhatsApp) e e-mail, no ato foram comunicadas previamente acerca dos objetivos da pesquisa, posteriormente houve apresentação e assinatura do TCLE, assegurando-as sobre informações da pesquisa e sigilo. Posteriormente foi acordado sobre a disponibilidade, dia e horário. Cada entrevista foi conduzida individualmente por cada pesquisador, dessa maneira todas as integrantes da pesquisa participaram da coleta de dados.

As entrevistas foram transcritas e lidas pela equipe a fim de obter uma apropriação geral do conteúdo. As transcrições foram analisadas pela técnica de conteúdo em pesquisas

qualitativas, sob a teoria desenvolvida por Bardin (2016), que corresponde a um conjunto de técnicas de análise de comunicação para obter, por meio de procedimentos objetivos e sistemáticos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (qualitativos ou quantitativos) que permitam a inferência de conhecimentos sobre as fontes de produção e recepção dessas mensagens.

Com os softwares, o R (versão 3.2.1, 2015) e o Iramuteq (0.7 alpha 2, 2020), as respostas foram categorizadas e agrupadas no modelo nuvens de palavras levando-se em consideração a frequência com que apareciam nas respostas. As análises foram divididas entre o grupo de entrevistadas que fizeram uso das PICS e o grupo das que usaram a reposição hormonal.

Resultados

Para investigar se as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde atenuaram os sintomas da menopausa foram entrevistados dois grupos de mulheres. Um deles composto por praticantes das PICS e outro por não praticantes com média de idade de 53 anos. Ambas participantes da pesquisa relataram como principal queixa o calor, a sudorese, a insônia, a irritabilidade e oscilações de humor.

Para análise dos dados foi usado o software Iramuteq que realizou a análise do conteúdo, no qual optou-se pela lexicografia básica, apontando as palavras com maior frequência nas respostas das entrevistadas, a análise foi realizada nos grupos separadamente. A partir da flexografia das participantes que fazem ou fizeram o uso das PICS foi percebido que ao responderem o questionário as palavras “sim, sentir, muito”, aparecem com maior frequência, corroborando com o que foi dito anteriormente, que a principal queixa entre as entrevistadas é o sintoma de muito calor. As palavras não e uso, também apareceram de forma recorrente quando perguntadas se faziam uso de medicação para alívio dos sintomas, o que evidencia que as usuárias das PICS quase nunca fizeram o uso de fármaco.

Quando perguntadas se o uso das PICS trouxe melhora nos sintomas, todas as participantes responderam com a palavra “sim”. Dentre as respostas das participantes, as práticas mais relatadas são: yoga, meditação, fitoterapia e aromaterapia.

Na flexografia das participantes que não fazem o uso das PICS as palavras “sim, sentir, muito e calor” apareceram com muita frequência nas respostas da pergunta 2, onde de dez (10)

estruturada em um grupo de mulheres em fase de menopausa e pós menopausa. Esse grupo foi dividido em dois, um utilizava as PICS e o outro não.

De acordo com as entrevistas, as participantes dos dois grupos relataram melhora significativa no alívio dos sintomas após o início dos dois tratamentos, o convencional a base de reposição hormonal e o alternativo, com as Práticas. No estudo também foi possível identificar uma diferença comportamental das mulheres que praticam PICS, elas verbalizaram mais durante as entrevistas, o que pode ser associado à convivência em grupos devido às Práticas, diferente do tratamento convencional que é mais individualizado.

Durante o período menopáusico as mulheres também vivenciam mudanças biopsicossociais, porque em muitos casos coincidem com mudanças ambientais em suas vidas, como aposentadoria e/ou a saída dos filhos de casa, e foi percebido no comportamento das praticantes de PICS que a socialização em grupo, bem como, exercícios como ioga e meditação ajudam no controle da ansiedade, depressão e oscilações emocionais.

Algumas participantes relataram que a partir das Práticas Integrativas tiveram a qualidade de seu sono melhorada, algo que havia piorado com a menopausa, contudo não sabiam exatamente quais das medidas tinham contribuído com essa melhora, mas pesquisas na área demonstram que fitoterapia e aromaterapia, que elas usam, são eficientes no tratamento contra insônia (GÜLLER et al., 2020, p. 425).

Foi realizado no ano de 2021, por alguns autores entre eles Maboobe Shirazi (2021), um ensaio clínico randomizado, duplo cego, placebo com 60 mulheres no período de menopausa que apresentavam insônia. As participantes foram randomizadas para receber Melissa Officinalis L (uma combinação de erva-cidreira com extrato de erva-doce), (500 mg por dia), citalopram (30 mg - fármaco antidepressivo) ou placebo uma vez ao dia durante 8 semanas. O estudo demonstrou melhora significativa entre o grupo que usou Melissa Officinalis L em comparação ao Citalopram e o grupo placebo.

O que remete a importância da educação em saúde precisa como aliada na disseminação de informações, para que possa alcançar um maior número de pessoas. Há mulheres que já utilizaram alguma das PICS em outras situações e não sabiam, porque não conhecem, como por exemplo, o uso de fitoterápicos, algumas entrevistadas revelaram que passaram a participar das Práticas porque não tinham acesso aos tratamentos convencionais e foram convidadas por amigas que já praticavam e estavam sentindo melhoras nos sintomas, mas desconheciam seus efeitos práticos.

Um maior nível de compreensão sobre as PICS e suas finalidades, de acordo com a necessidade de cada mulher, pode viabilizar um protagonismo da mulher frente ao seu autocuidado (STATUTI, 2020, p. 28).

Considerações finais

Certificou-se com este estudo sobre os benefícios das PICS durante o climatério e após também, promovendo alívio dos sintomas menopausais de maneira natural, sem utilização de fármacos.

As variações mais mencionadas nas entrevistas foram o calor excessivo, sudorese, insônia, irritabilidade. Foi possível observar que todas as mulheres que utilizaram as PICS obtiveram resultados positivos nos sintomas físicos e psicológicos. Consideramos a importância e necessidade de existir uma abordagem maior sobre o tema, o qual foi possível notar também, que algumas utilizavam das PICS sem saber. Demonstrando assim, relevância do tema escolhido.

O Brasil já possui uma lei que regulamenta as PICS, é importante que haja também um incentivo para formação de novos programas em saúde da mulher com terapias não farmacológicas proporcionando maior protagonismo dessa população. Esse tema tem necessidade de ser mais explorado pelos profissionais de saúde afim de que mulheres que chegam ao SUS tenham apoio teórico-científico para sua utilização.

Principalmente para que tenham a opção de escolha consciente, visto que, pacientes que utilizam a TRH, também apresentam efeitos benéficos sobre os sintomas menopausais, no entanto, a médio e longo prazo os efeitos adversos desse tipo de terapia podem provocar malefícios à saúde da mulher, podendo ocasionar doenças cardiovasculares, neoplasias entre outras doenças. Comparada às PICS, que não utilizam fármacos, e a longo prazo não acarretam em prejuízos à saúde da mulher.

Estudos mais recentes, a American Association of Clinical Endocrinologists (AACE) e a American College of Endocrinology (ACE) sugerem modificar as diretrizes de recomendação da TRH com base em dados recentes, deve levar em consideração o tipo de hormônio utilizados nessas terapias, características de cada mulher e período menopáusicos. O uso dessa terapia deve ser acompanhado rigorosamente pelos profissionais de saúde e sua necessidade deve ser criteriosa.

Posto isso, esta pesquisa agregou como uma contribuição científica sobre as PICS, diante do baixo número de literatura sobre o tema. Podendo chegar a conhecimento de mais pessoas, inclusive, durante o período de entrevista. Tendo em vista que este trabalho também reforçou sobre as características das práticas, como custo benefício e autonomia da mulher no período de modificações corporais.

Referências

ADAMS, Jon. **Public Health and Health Services Research in Traditional, Complementary and Integrative Health Care: International Perspectives**. World Scientific, 2019.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo: edição revista e ampliada**. São Paulo: Edições, v. 70, p. 280, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Relatório do 1º Seminário Internacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde –PNPIC**. Brasília, DF: Ministério da Saúde. 2009.

COBIN, Rhoda H. et al. American Association of Clinical Endocrinologists and American College of Endocrinology position statement on menopause – 2017 update. **Endocrine practice**, v. 23, n. 7, p. 869-881, 2017.

FERREIRA, Vanessa Nolasco et al. Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. **Psicologia & Sociedade**, v. 25, p. 410-419, 2013.

DEFIGUEIREDO, Andressa Leme; OLIVEIRA, Lígia Cury CASULA; HELENASANTELLLO, Fabricia. Menopausa: conceito e tratamentos alopático, fitoterápico e homeopático. **PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA**, p. 59, 2011.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GÜRLER, Meryem; KIZILIRMAK, Aynur; BASER, Mürüvvet. The effect of aromatherapy on sleep and quality of life in menopausal women with sleeping problems: a non-randomized, placebo-controlled trial. **Complementary Medicine Research**, v. 27, n. 6, p. 421-430, 2020.

MUCIDA, Ângela. **O sujeito não envelhece–Psicanálise e Velhice**. rev.–2. Reimp. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2017.

NEDROW, Anne et al. Complementary and alternative therapies for the management of menopause-related symptoms: a systematic evidence review. **Archives of internal medicine**, v. 166, n. 14, p. 1453-1465, 2006.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

REDDY, Bill; WISNESKI, Leonard A. Whole person health: The role of advocacy. **Global advances in health and medicine**, v. 11, p. 2164957X221082650, 2022. Disponível em: <http://www.acupuncturetoday.com/mpacms/at/article.php?id=33251>. Acesso em: 15 de jul. 2022.

SHIRAZI, M. et al., (2021). The Effectiveness of Melissa Officinalis L. versus Citalopram on Quality of Life of Menopausal Women with Sleep Disorder: a randomized double-blind clinical trial. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia / Rbgo Gynecology And Obstetrics*, [S.L.], v. 43, n. 02, p. 126- 130, 19 jan. Georg Thieme Verlag KG. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0040-1721857>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33465795/>. Acesso em: 15 de jul. 2022

DE VASCONCELOS, Ângela Regina Silva et al. Alterações biopsicossociais da mulher no climatério. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 16, n. 2, p. 28-33, Fortaleza: Fundacao Edson Queiroz. 2012.

STATUTI, Anayle. **A influência de grupos de educação em saúde na percepção de mulheres em relação aos sintomas do climatério**. 59 f. 2020. Disponível em: <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/2842>. Acesso em: 16 de jun. 2022.

TREISTER-GOLTZMAN, Yulia; PELEG, Roni. Trends in publications on complementary and alternative medicine in the medical literature. **Journal of Complementary and Integrative Medicine**, v. 12, n. 2, p. 111-115, 2015.

VALENÇA, C. N.; GERMANO, R. M. (2010). **Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério**. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste (RENE)**, v. 11, n. 1, p. 161- 171, jan./mar. Consultado em 16/06/2022.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

SANTOS, Karla Maria Pereira dos; SOUZA, Maria Helena Maia e; BESERRA, Elijalma Augusto; BESERRA, Maria Augusta Maia e Souza; CAFFÉ FILHO, Hesler Piedade. Menopausa e os possíveis impactos das Práticas Integrativas Complementares nos sintomas físicos e psicológicos das mulheres em Petrolina - PE. **Id on Line Rev. Psic.**, Outubro/2022, vol.16, n.63, p. 267-276, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 28/08/2022;

Aceito 28/09/2022;

Publicado em: 30/10/2022.