

# O ENFERMEIRO E A UTILIZAÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COMO ALÍVIO DA DISMENORREIA A FIM DA REDUÇÃO DO USO INDISCRIMINADO DE ANALGÉSICOS

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/JKWH5592

**AFONSO; Victhor Rocha <sup>1</sup>, NASCIMENTO; Beatriz Silva do <sup>2</sup>, APOLINÁRIO; Fabíola Vargas <sup>3</sup>**

## RESUMO

### 1 INTRODUÇÃO

A dor faz parte dos sinais e sintomas das pessoas, fazendo-se a necessidade do uso de estratégias para acalmá-la, quer seja por medicamentos invasivos ou não, alopáticos ou por Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) (TAFFAREL, *et al.*, 2009).

A mulher por sua vez, é a maior representatividade da nação que busca a Unidade Básica de Saúde (UBS), e suas dores em especial a da dismenorreia, que transcende a história, faz-se necessário os diagnósticos, os tratamentos e conseqüentemente também os analgésicos no processo (ELY, *et al.*, 2015) sendo este público, caracterizado por índices consideráveis de automedicação.

A dismenorreia é popularmente conhecida como cólica menstrual representada por dores na região baixa do ventre, dores típicas no período menstrual e que também podem ocorrer antes ou depois o ciclo, outros sintomas como: dor de cabeça, náusea, diarreia e desmaios também são manifestos. A dismenorreia acomete até 80% das mulheres, em um grau médio de dor e um 18% narram que as dores são intensas que até as incapacitam para as tarefas do dia (SANTOS, 2020).

Com foco, no uso indiscriminado dos analgésicos pela consequência dos sinais e sintomas da dismenorreia, se trabalhará em uma revisão bibliográfica integrativa como a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) pode contribuir em reduzir o uso dos alopáticos, com procedimentos não invasivos (automassagem) e invasivos (acupuntura), estimulando as energias do próprio corpo humano correlacionando com a anatomia da medicina ocidental em função dos receptores do nosso Sistema Nervoso Central (SNC), cuidando do indivíduo como um todo. Estando em sintonia com o conceito de saúde humanizado, diminuindo o consumo de opioides, anti-inflamatórios não esteroidais, relaxantes musculares, em quaisquer, das formas de analgésicos alopáticos, conhecidos por aliviar as dores (MACIOCIA, 2009). Segundo o Instituto de Pesquisa Marplan em 2014 por encomenda do laboratório Bayer (laboratório que confecciona muitos medicamentos e dentre outros produtos) foi feita uma entrevista com mulheres de oito grandes cidades brasileiras, onde foi identificado que 50% destas, tem em sua bolsa um analgésico quando saem de casa (LIMA, *et al.*, 2015) com intuito de alívio da dismenorreia.

Importante ressaltar que a automedicação somada ao uso desordenado de medicações não prescritas resultará em complicações futuras de órgãos importantes do indivíduo (ELY, *et al.*, 2015). Mesmo o tratamento com orientação médica poderia utilizar como alternativa da MTC (automassagem ou acupuntura), ou de forma concomitante, visto que, há benefício à saúde da mulher, benefício na economia financeira em não precisar comprar o analgésico e também economia dos cofres públicos, nos casos daquelas que pegam os remédios na farmácia da UBS (NARANJO, 2018).

Portanto se apresenta vantagens dos objetivos da pesquisa nas trocas e compartilhamentos de saberes entre as culturas e ciência que embasa a colaboração dos profissionais enfermeiros em especializações das PICS em disseminá-las na sociedade, salientando a analgesia e o tratamento da dismenorreia das mulheres com a MTC (THIAGO; TESSER 2011).

Conseqüentemente favorável a parcela populacional que tem menor poder aquisitivo, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) para assim garantir a Saúde prevista em lei (BRASIL,1990).

<sup>1</sup> UniRedentor, victhor06197@gmail.com

<sup>2</sup> UniRedentor, beatriznascimentocubr@gmail.com

<sup>3</sup> UniRedentor, fabiola.apolinario@uniredentor.edu.br

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa de caráter qualitativo e explicativo quanto à relação ao uso dos PICS em substituição ao tratamento alopático em mulheres com dismenorreia. Realizou-se inicialmente a revisão de duas literaturas impressas e 8 artigos, e para coleta do material revisado se foram adotados os seguintes descritores: automedicação, Medicina Tradicional Chinesa (MTC), Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e uso indiscriminado de analgésicos. A população do estudo é focada nas mulheres em idade reprodutiva, pois é a maior representatividade da nação nas UBS e o público com maior índice de automedicação em virtude de suas dores em especial na dismenorreia. Em contraposição dos analgésicos as Práticas Integrativas e Complementares da Medicina Tradicional Chinesa serão adotadas como alívio da dismenorreia a fim da redução do uso indiscriminado de analgésico pela consequência dos sinais e sintomas da dismenorreia, exemplo acupuntura / acupressão.

Com a coleta de dados, leitura e resumo se construiu um quadro sinóptico com as seguintes variáveis: autor, título e tipo de estudo (livro, artigo...), ano, país, abordagem e análise crítica. Para então discutir os resultados e por fim, apresentar a revisão integrativa.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As PICS são defendidas pela Organização mundial de Saúde (OMS) desde 1970, no Brasil em 2006, foi implementada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPICS), com 2 atualizações, e a última em 2018 com objetivos importantes de colocá-la em prática, desde incorporação no SUS, implementação no SUS até em enfatizar o papel da PICS (prevenção dos agravos, promoção da saúde e a recuperação da saúde) com responsabilidade e relação continuada entre usuários, trabalhadores e gestores ( PEREIRA, *et al.*,2022).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são muitas, as mais conhecidas estão na Medicina tradicional Chinesa (MTC – acupuntura, shiatsu etc), plantas medicinais, massoterapia, yoga, e dentre muitas outras. Estas PICS tem um viés humanístico, holístico e com resultados satisfatórios na cura de doenças e alívio dos sintomas e defende a prevenção e a promoção da saúde (THIAGO; TESSER 2011).

O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) também reconhece as PICS como especialidade e regulamenta na RESOLUÇÃO COFEN Nº 581/2018 – ALTERADA PELA RESOLUÇÃO COFEN Nº 625/2020 E DECISÕES COFEN Nº S 065/2021 E 120/2021. As PICS na enfermagem são: fitoterapia, yoga, acupuntura, homeopatia, Reiki, ortomolecular, musicoterapia, terapia floral, hipnose, reflexologia podal, cromoterapia e toque terapêutico (COFEN, 2018).

Com foco na atuação do enfermeiro, tendo em conta as PICS que se pode especializar, na MTC, são acupuntura e massagem nos pontos da acupuntura, conhecida como acupressão (THIAGO; TESSER 2011). A fim de manejar a dor proveniente da dismenorreia com estas técnicas complementares (MACIOCIA, 2009).

Os medicamentos desempenham um papel importantíssimo na saúde do usuário (a) quando prescritos por profissionais da saúde habilitado e usado corretamente, entretanto seu uso indiscriminado, errado e sem orientação médica devida, dos medicamentos que causam analgesia, podem acometer ao paciente efeitos colaterais a curto e a longo prazo. Efeitos estes, que podem se agravar muito se já forem pacientes de enfermidades crônicas ou até desenvolve-las; e mascarar outras doenças, causar intoxicações/reações alérgicas podendo se agravar e gerar até morte (NARANJO, 2018).

Exemplo de um analgésico, o Paracetamol, é um medicamento que por si só é recomendado doses reduzidas para pacientes com doenças hepáticas, por sua hepatotoxicidade - metabolito tóxico em seu componente (ELY, 2015).

Maciocia (2009) afirma que, a acupuntura combinada ou não com outras PICS, oferece resultados extraordinários nos sintomas da dismenorreia e em uma grande maioria dos casos pode conceder a cura seguindo o tratamento corretamente.

<sup>1</sup> UniRedentor, victor06197@gmail.com

<sup>2</sup> UniRedentor, beatriznascimentoocubr@gmail.com

<sup>3</sup> UniRedentor, fabiola.apolinario@uniredentor.edu.br

Na MTC, segundo Maciocia (2009), a dismenorreia tem quatro origens que causam desequilíbrio de energias, podendo estar estagnadas, acumuladas, deficientes ou em estase, que por sua vez causam dores:

- A tensão emocional (ressentimento, frustração, raiva e ódio);
- Umidade e frio (tanto na puberdade como na vida adulta);
- Esforço físico excessivo e doenças crônicas;
- Excesso de atividade sexual e vários partos próximos um do outro.

Para o diagnóstico direcionado a dismenorreia, se leva em consideração *o momento da dor* (antes, durante ou após a menstruação); *a pressão* (se no momento da dor, se ao pressionar ela piora ou alivia); *o calor-frio* (se aplicada bolsa de água quente, a dor intensifica ou abranda); *características da dor* (dor que após a expulsão de coágulos melhora, dor que se sente distendida ou que erradia, dor como se fosse uma queimação, dor que se sente como cãibra, dor como se fosse uma facada sem se mover e dor que se sente dragagem/arrancando antes ou após o período menstrual); *localização da dor* (nos dois lados inferiores do abdômen ou na região sacro) e por fim *o ciclo* ( se foi prolongado, ou curto, sangue escuro, ou sangue vermelho brilhante, ou sangue em forma de coágulos pequenos ou grandes). Para cada uma destas características diagnósticas acima, se tem uma avaliação e diferenciação de quais são os tipos energia. Para as respostas, se considera os 3 últimos ciclos menstruais e ou desde quando se sente estes sintomas (MACIOCIA, 2009).

A partir da diferenciação e avaliação energética de excesso e ou da deficiência e seus subgrupos, que se vai montar o tratamento. Escolhendo um a um os pontos de acupuntura e os combinando. Ainda sobre os pontos de acupuntura JARMEY (2010) traz as principais áreas de benefícios dos pontos e suas principais funções. Um exemplo, o ponto BP- 6 atua no corpo todo, no abdome em especial, beneficia o baço, o fígado e o rins também. As funções principais deste ponto são: no baço e no estomago melhora o seu funcionamento, transforma a umidade, nutre o Yin e o sangue, tranquiliza a mente, regula o sangue e o Ki e favorece com benefícios a menstruação. São muitos os pontos que se podem estimular e trabalhar combinados para dor, e tratamento da dismenorreia, podendo chegar a cura em muitos casos.

A partir de PICS com esta mencionada acima (e muitas outras) que se tem a proposta do enfermeiro se especializar em PICS aplicando-as nas Unidades Básicas de Saúde. Todos ganham, o enfermeiro especialista (porque ele aprende a se cuidar, antes de cuidar do outro), o paciente e Sistema Único de Saúde (SUS) com os benefícios de atenção humanista, integral, olhar preventivo, a cura estimulada pelo próprio organismo, muito menos invasiva e conseqüentemente menos dispendioso para o paciente e para os cofres públicos; sendo na enfermagem uma especialidade que promete crescimento, pois já existe interesse na área e exemplos no sul do Brasil (THIAGO; TESSER 2011).

#### 4 CONCLUSÃO

Conclui-se que as mulheres são mais assíduas as unidades de saúde, uma das causas importantes está relacionado com a dismenorreia e suas pertinentes dores, que acomete a uma grande porcentagem da população feminina em especial as Brasileiras. A fim de diminuir suas dores, tratamento e cura, faz-se necessário também os analgésicos e outros medicamentos subsequentes se inevitáveis. Com objetivo de diminuir a cultura de automedicação, uso excessivo de medicamentos, e dos efeitos indesejáveis de seu uso a curto e longo prazo, se tem a estratégia e proposta de implementação das PICS nas UBS, pelos profissionais de enfermagem com especialidades, práticas já regulamentadas por lei no COFEN entre 2018 e 2021. Em especial se destacou neste trabalho o estímulo dos pontos de energia da MTC, acupuntura e acupressão para alívio dor e a dismenorreia, mostrando ser ideal e compatível desde do ponto econômico até a saúde dos envolvidos. Esta pesquisa demonstra a importância das PICS, em especial a acupuntura, na UBS e a disseminação das mesmas entre os enfermeiros garantindo mais uma especialização com possibilidades de autonomia.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<sup>1</sup> UniRedentor, victor06197@gmail.com  
<sup>2</sup> UniRedentor, beatrixnascimento@uniredentor.edu.br  
<sup>3</sup> UniRedentor, fabiola.apolinario@uniredentor.edu.br

BRASIL. Constituição (1990). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Texto constitucional promulgado em 19 de setembro de 1990. Brasília, set. 1990. Disponível em: < lei-8080-19-setembro-1990-365093-norma-actualizada-pl.pdf (camara.leg.br)> Acesso em: 18 mar. 2022.

ELY, L. S. *et al.* **Uso de anti-inflamatórios e analgésicos por uma população de idosos atendida na Estratégia Saúde da Família**. Pós-graduação (Gerontologia Biomédica) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Faculdade de Farmácia. Rio Grande do Sul. 2015. Disponível em: < RBGG v18 n3\_portugues.indd (scielo.br) > Acesso em: 18 mar. 2022.

JARMEY, Chris. **SHIATSU**. 1. Ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2010. Livro. ISBN 978-85-204-2837-5.

MACIOCIA, G. - **A Prática da Medicina Chinesa: Tratamento de Doenças com Acupuntura e Ervas Chinesas**. 2. Ed. São Paulo: Roca, ISBN 9788572418171 ,2009.

LIMA, R. S. *et al.* Uso indiscriminado de diclofenaco de potássio pela população idosa na cidade de Anápolis, no estado de Goiás, Brasil em 2014. Goiás: Universidade federal de Goiás. Artigo de Investigação Clínica. **Revista Colombiana de Ciências Químico - Farmacêuticas**. V. 44, n. 2, p. 179-188, mai./ago. 2015. Bogotá. ISSN 1909-6356 versão online. Disponível em: < v44n2a04.pdf (scielo.org.co)>. Acesso em: 18 mar. 2022

NARANJO, E. M. **Uso indiscriminado de medicamentos: Plano de ação para informar a população quanto aos perigos da automedicação na UBS Cruzeiro do Norte, Urai, Paraná**. 2018. Dissertação (Monografia para obtenção de título de Especialista na Atenção Básica). Universidade Federal De Santa Catarina. Disponível em: <Uso indiscriminado de medicamentos: Plano de ação para informar a população quanto aos perigos da automedicação na UBS Cruzeiro do Norte,Urai, Paraná (unasus.gov.br) > Acesso em: 18 mar. 2022.

PEREIRA, k. N. L.; MAIA, M. C. W.; GUIMARÃES, R. F. C.; GOMES, J. R. A. A. **A Atuação Do Enfermeiro Nas Práticas Integrativas E Complementares: Uma Revisão Integrativa**. *Health Residencies Journal - HRJ*, Distrito Federal, v. 3, n. 3, p. 1054 - 1071, 2022. Disponível em: <<https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/326> > Acesso em: 20 de abr. 2022.

SANTOS, G. K. A.; Vargas, N. C. O.; Alfieri, F. M. **Tratamento Para Cólica Menstrual**. 2020. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) Centro Universitário Adventista de São Paulo. Disponível em:< [Cartilha-Tratamento-para-colica-menstrual.pdf](#) (unasp.br) > Acesso em: 18 mar. 2022.

THIAGO, Sônia de Castro S.; TESSER, Charles Dalcanale. **Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre terapias complementares**. *Revista de Saúde Pública*, Santa Catarina, v. 45, n. 2, p. 249-257, 2011. Disponível em: < [rsp\\_45\\_2.indd](#) (scielosp.org) > Acesso em: 20 abr. 2022.

TAFFAREL, M. O.; FREITAS, P. M. C. Acupuntura e analgesia: aplicações clínicas e principais acupontos. Universidade Federal do Espírito Santo. **Revista Ciência Rural, Santa Maria**, v.39, n.9, p. 2665-2672, dez. 2009 ISSN 0103-8478 versão online. Disponível em: < Acupuntura e analgesia: aplicações clínicas e principais acupontos (scielo.br) > Acesso em: 10 mai. 2022.

<sup>1</sup> UniRedentor, victor06197@gmail.com

<sup>2</sup> UniRedentor, beatriznascimento@uniredentor.edu.br

<sup>3</sup> UniRedentor, fabiola.apolinario@uniredentor.edu.br

**PALAVRAS-CHAVE:** dor, dismenorrea, analgésico, enfermagem, Práticas Integrativas e Complementares, acupuntura