



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

ANA CLARA BERGOR FERREIRA

**RECURSOS E TÉCNICAS QUE PODEM SER UTILIZADAS NA
FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE MULHERES
COM DISMENORREIA PRIMÁRIA**

GOIÂNIA

2021

ANA CLARA BERGOR FERREIRA

**RECURSOS E TÉCNICAS QUE PODEM SER UTILIZADAS NA
FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE MULHERES
COM DISMENORREIA PRIMÁRIA**

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao Programa de Graduação em Fisioterapia, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás - Escola de Ciências Sociais e da Saúde, como requisito parcial para obtenção do título de Graduação em Fisioterapia.

Orientador: Prof.Me. Valdimar de Araujo Santana

GOIÂNIA

2021

Título do trabalho: Recursos e técnicas que podem ser utilizadas na fisioterapia no tratamento de mulheres com dismenorreia primária.

Acadêmico (a): Ana Clara Bergor Ferreira.

Orientador (a): Valdimar de Araujo Santana.

Data:...../...../.....

AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)		
tem		
1.	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho.	
2.	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas.	
3.	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto	
4.	Metodologia* – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizados na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário	
5.	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão.	
6.	Discussão** – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica.	
7.	Conclusão – síntese do trabalho, devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados.	
8.	Referência bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso.	
9.	Apresentação do trabalho escrito – formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC	
10.	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer às normas da língua portuguesa	
Total		
Média (Total /10)		

Assinatura do examinador: _____

FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

ITENS PARA AVALIAÇÃO	VALOR	NOTA
Quanto aos Recursos		
1. Estética	1,5	
2. Legibilidade	1,0	
3. Estrutura e Sequência do Trabalho	1,5	
Quanto ao Apresentador:		
4. Capacidade de Exposição	1,5	
5. Clareza e objetividade na comunicação	1,0	
6. Postura na Apresentação	1,0	
7. Domínio do assunto	1,5	
8. Utilização do tempo	1,0	
Total		

Avaliador: _____

Data: ____/____/____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha mãe e meu pai, que com todo esforço pagaram a minha faculdade e sempre me apoiaram todos esses anos, acreditando em mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por estar sempre me fortalecendo, guiando todos os meus movimentos e decisões durante essa minha caminhada.

Aos meus pais e meus irmãos, por sempre me apoiarem, sempre me incentivando a continuar e apoiando todas as minhas decisões.

As minhas amigas, primos e a minha psicóloga, que sempre me deram forças para não desistir, sempre me escutaram quando eu chorava e queria desistir, que não se importavam quando eu queria apresentar o trabalho várias vezes para eles e me mostraram que eu daria conta sim de finalizar esse ciclo da minha vida.

Agradeço a todos que participaram direto e indiretamente na construção deste trabalho.

Por fim finalizo com uma frase: “Quando você acredita que vai conseguir, você emana energias que te auxiliarão na caminhada”.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
MATERIAIS E MÉTODOS	12
RESULTADOS.....	13
DISCUSSÃO.....	17
CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS	20

RECURSOS E TÉCNICAS QUE PODEM SER UTILIZADAS NA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM DISMENORREIA PRIMÁRIA

RESOURCES AND TECHNIQUES THAT MAY BE USED IN PHYSIOTHERAPY IN THE TREATMENT OF WOMEN WITH PRIMARY DYMENORHEA

Ana Clara Bergor Ferreira¹; Valdimar de Araújo Santana²

¹ Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

² Docente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

Resumo: O termo dismenorreia é proveniente de uma palavra grega que significa fluxo menstrual difícil. O termo é usado para denominar as cólicas menstruais dolorosas no abdome inferior, que pode irradiar para a região lombar e para as coxas, ocorre durante a menstruação ou algumas horas antes. A dismenorreia é classificada como primária e secundária. A dismenorreia primária (DP) incide em pacientes com ausência de lesões orgânicas. A dismenorreia secundária (DS) decorre de um processo orgânico que determina congestão pélvica ou espasmo do útero. Apesar de muitas mulheres acharem o convívio com a dismenorreia habitual, a alta intensidade dolorosa pode trazer conseqüências ao cotidiano, refletindo na qualidade de vida. Os tratamentos farmacológicos para a dismenorreia incluem o uso de antiinflamatórios não hormonais, anticoncepcionais orais, ocitocina, vitaminas, agentes tocolíticos. Outras formas de tratamento podem incluir a acupuntura, prática de atividades físicas, cirurgias e a fisioterapia, que irá utilizar cinesioterapia, eletroestimulação nervosa transcutânea, massagem terapêutica, crioterapia, pilates e outras técnicas. **Objetivo:** evidenciar os recursos e técnicas que podem ser utilizadas na fisioterapia no tratamento de mulheres com dismenorreia primária. **Métodos:** realizou-se uma revisão bibliográfica, sobre o referido tema, nas revistas acadêmicas científicas disponíveis on-line, utilizada como Base de Dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Physiotherapy Evidence Database* (Pedro) e *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). **Resultados:** Foram encontrados 21 artigos, usando os descritores dismenorreia, *dysmenorrhea*, *dismenorrea*, fisioterapia, *hysical therapy specialty*, dos últimos 10 anos. **Conclusão:** diante os estudos pesquisados, podemos concluir que o yoga, a zumba, a kinesiotaping, a acupuntura, a acupressão auricular, a crioterapia, a estimulação elétrica nervosa transcutânea (T.E.N.S), o pilates e a massagem terapêutica podem ser utilizados na fisioterapia e são eficazes na redução do quadro álgico da DP.

Descritores: *dismenorreia, dysmenorrhea, dismenorrea, fisioterapia, physical therapy specialty.*

Abstract: the term dysmenorrhea comes from a Greek word meaning difficult menstrual flow. The term is used to describe painful menstrual cramps in the lower abdomen, which can radiate to the lower back and thighs, occurring during menstruation or a few hours before. Dysmenorrhea is classified as primary and secondary. Primary dysmenorrhea (PD) affects patients with no organic lesions. Secondary dysmenorrhea (SD) results from an organic process that causes pelvic congestion or uterine spasm. Although many women find living with dysmenorrhea habitual, the high pain intensity can bring consequences to their daily lives, reflecting on their quality of life. Pharmacological treatments for dysmenorrhea include the use of non-steroidal anti-inflammatory drugs, oral contraceptives, oxytocin, vitamins, tocolytic agents. Other forms of treatment may include acupuncture, physical activity, surgery and physiotherapy, which will use kinesiotherapy, transcutaneous electrical nerve stimulation, therapeutic massage, cryotherapy, Pilates and other techniques. **Objective:** highlight the resources and techniques that can be used in physical therapy in the treatment of women with primary dysmenorrhea. **Methods:** a literature review was carried out on the subject in scientific academic journals available online, used as a Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine) Database, Latin American and Caribbean Literature in Science of Health (LILACS), Physiotherapy Evidence Database (Pedro) and US National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO). **Results:** Twenty-one articles were found, using the descriptors dysmenorrhea, dysmenorrhea, dysmenorrhea, physiotherapy, physical therapy specialty, from the last 10 years. **Conclusion:** based on the researched studies, we can conclude that yoga, zumba, kinesiotaping, acupuncture, auricular acupressure, cryotherapy, transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS), pilates and therapeutic massage can be used in physical therapy and are effective in reducing the pain of PD.

Descriptors: *dysmenorrhea, dysmenorrhea, dysmenorrhea, physiotherapy, physical therapy specialty.*

INTRODUÇÃO

O termo dismenorreia é proveniente de uma palavra grega que significa fluxo menstrual difícil. O termo é usado para denominar as cólicas menstruais dolorosas no abdome inferior, que podem irradiar para a região lombar e para as coxas, ocorre durante a menstruação ou algumas horas antes, é acompanhada por alguns sinais e sintomas como náuseas, vômitos, diarreia, fadiga, nervosismo, tonturas e cefaléias. Sua incidência não é muito estabelecida, já que a dor é subjetiva, sendo exposta espontaneamente pela mulher (ACQUA; BENDLIN, 2015; COCO, 1999; BORGES; RAMOS, 2007).

A dismenorreia é classificada como primária e secundária. A dismenorreia primária (DP) incide em pacientes com ausência de lesões orgânicas. Silva, (2014) afirma que a dismenorreia primária advém de um elevado nível de prostagladina, o que favorece o aumento das contrações uterinas, essas contrações aumentadas promovem uma redução do fluxo vascular uterino, causando hipóxia e isquemia, aumentando o quadro doloroso. Ela advém nos ciclos ovulatórios e acontece de 6 a 12 meses após a menarca. As taxas de prevalência da DP variam de 40 a 70% quando observadas em grupos de mulheres com idade inferior a 30 anos (ACQUA; BENDLIN, 2015; FONSECA *et al.*, 2000; SILVA, 2014).

A dismenorreia secundária (DS) decorre de um processo orgânico que determina congestão pélvica ou espasmo do útero. Em meio às causas congestivas, estão às inflamações subagudas e crônicas, como as anexites, parametrites e pelvipéritonites e os tumores pélvicos. Entre as enfermidades orgânicas, apresentamos endometriose pélvica, leiomioma do útero, distopias uterinas, malformação genital, estenose do canal do colo do útero e diversas afecções. A utilização do DIU (dispositivo intrauterino) não medicamentoso para contracepção também pode ser um potencial causador da dor menstrual (ACQUA; BENDLIN, 2015; HERTER *et al.*, 2001).

A dismenorreia é um dos problemas ginecológicos mais comuns nas mulheres de todas as idades. Apesar de muitas mulheres acharem o convívio com a dismenorreia habitual, a alta intensidade dolorosa podem trazer conseqüências ao cotidiano, refletindo na qualidade de vida, afetando suas atividades de vida diárias (AVD), sociais, as relações familiares, desportivas e escolares, estando responsável por altos índices de ausência nas escolas e trabalhos (COCO, 1999; FRARE *et al.*, 2014).

Os tratamentos farmacológicos para a dismenorreia incluem o uso de antiinflamatórios não hormonais, anticoncepcionais orais, ocitocina, vitaminas, agentes tocolíticos. Outras formas de tratamento podem incluir a acupuntura, prática de atividades físicas e cirurgias.

Considera-se que a atividade física gere um melhor funcionamento dos órgãos pélvicos e extra-pélvicos por adaptar o metabolismo, o equilíbrio hidroeletrólítico, as condições hemodinâmicas e o fluxo sanguíneo, principalmente na região pélvica, o que coopera para considerável redução da dismenorreia (QUINTANA *et al.*, 2010; IKEDA *et al.*, 1999; MCARDLE *et al.*, 2008). Outra forma de tratamento não farmacológico é a fisioterapia, que utiliza a cinesioterapia, eletroestimulação nervosa transcutânea, massagem terapêutica, crioterapia, pilates e outras técnicas (HERNANDEZ *et al.*, 2000; FAE; PIVETTA, 2010; OLIVEIRA *et al.*, 2011; ARAÚJO *et al.*, 2012; ARAÚJO *et al.*, 2010).

A pesquisa teve como objetivo evidenciar os recursos e técnicas que podem ser utilizadas na fisioterapia no tratamento de mulheres com dismenorreia primária.

Uma vez que a fisioterapia na saúde da mulher é uma área nova, possui poucos estudos publicados sobre a dismenorreia primária e os recursos e técnicas utilizados pela fisioterapia no tratamento da mesma, com isso é de extrema importância fazer estudos sobre esses recursos e técnicas que a fisioterapia emprega no tratamento da dismenorreia primária.

Visto que a dismenorreia primária afeta em média 60% das mulheres com diferentes graus de intensidades, e as impede de realizar atividades habituais (ARAÚJO; LEITÃO; VENTURA; 2010), é importante estudar e saber quais recursos e técnicas a fisioterapia aplica para reduzir o quadro algico para não haver impedimento de realização de atividades de vida diária.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado uma revisão bibliográfica, sobre o referido tema, nas revistas acadêmicas científicas disponíveis on-line e impressas, reunindo e comparando os diferentes dados encontrados nas fontes de consulta e listando os pontos que abordaram os recursos e técnicas que podem ser usadas na fisioterapia para a dismenorreia primária.

Foi utilizada como Base de Dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (PubMed).

Os artigos e documentos utilizados para o estudo foram selecionados pelos critérios de inclusão e exclusão. Os artigos incluídos foram (a) artigos publicados nos últimos 10 anos, (b) englobaram os idiomas português, inglês e espanhol. Os artigos excluídos foram (a) artigos publicados com mais de 10 anos para não correr o risco de coletar informações ultrapassadas ou obsoletas da nossa atualidade, (b) não foram utilizados trabalhos sem cunho científico ou que foram elaborados para satisfazer o senso comum, não se embasando em informações técnicas ou científicas, apenas populares.

A estratégia de busca recorreu a identificação ao termo controlado utilizando os Descritores em Ciência da saúde (DeCS) “dismenorreia”, “*dysmenorrhea*”, “*dismenorrea*”, “fisioterapia”, “*physical therapy specialty*”.

A primeira seleção ocorreu através dos títulos encontrados que poderiam ter alguma relação com o tema proposto. Em seguida foi realizado a leitura dos resumos dos artigos selecionados e verificadas quais abordavam os objetivos relacionados ou que possuíam alguma informação pertinente com o tema. Após essa segunda seleção, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e foi feito uma síntese ou resenha do artigo evidenciando pontos relevantes que auxiliaram ou comporam a discussão do referido trabalho. Após a coleta das informações necessárias, estas integraram uma tabela que teve o título do trabalho, os autores, os objetivos, os resultados e as conclusões de tal forma que puderam evidenciar cada artigo e facilitar a composição dos resultados e discussão do artigo final.

RESULTADOS

Foram encontrados 21 artigos, usando os descritores dismenorreia, *dysmenorrhea*, *dismenorrea*, fisioterapia, *hysical therapy specialty*, dos últimos 10 anos, abaixo destacamos os 10 principais.

Quadro 01

Nome do Artigo	Nome do Autor	Ano	Tipo do Estudo	Objetivos	Resultados	Conclusão
Acupuntura para tratar dismenorreia primária na mulher: um julgamento controlado aleatorizado.	Caroline A.Smith, Caroline A.Crowther, Oswald Petrucco, Justin Beilby, Hannah Dent.	2011	Ensaio Clínico Randomizado.	Examinar a eficácia da acupuntura para reduzir a gravidade e a intensidade da dismenorreia primária.	Os resultados primários foram intensidade e duração da dor menstrual, melhora geral nos sintomas da dismenorreia e redução da necessidade de analgesia adicional, medida em 3, 6 e 12 meses após a entrada no estudo. Aos 3 meses, embora os resultados da dor fossem mais baixos para as mulheres no grupo de acupuntura em comparação com o grupo de controle, não houve diferença significativa entre os grupos. O acompanhamento em 6 meses encontrou uma redução significativa na duração da dor menstrual no grupo de acupuntura em comparação com o grupo de controle. Mas o acompanhamento em 12 meses encontrou falta de efeito do tratamento.	Embora a acupuntura tenha melhorado os sintomas do humor menstrual em mulheres com dismenorreia primária durante a fase de tratamento, a tendência na melhora dos sintomas durante a fase ativa do tratamento, e aos 6 e 12 meses, não foi significativa, indicando que um pequeno efeito do tratamento da acupuntura na dismenorreia pode existir.
Como a	Ukachukwu	2015	Revisão	Este estudo buscou obter	A acupressão mostrou	A acupressão reduziu

acupressão reduz a dor, a acupuntura pode melhorar alguns aspectos da qualidade de vida de mulheres com dismenorrea primária: uma revisão sistemática com meta-análise.	Okoroafor Abaraogu, Chidinma Samantha Tabansi-Ochuogu		Sistemática com Meta-análise.	evidências para a eficácia da acupuntura e intervenções de acupressão.	evidência de alívio da dor enquanto que a acupuntura melhorou tanto os componentes mentais quanto os físicos da qualidade de vida.	significativamente a dor associada à dismenorrea primária e que a acupuntura melhorou tanto os componentes físicos quanto os mentais da qualidade de vida.
A eficácia e a segurança da acupuntura em mulheres com dismenorrea primária	Hye Lin Woo, Hae Ri Ji, Yeon Kyoung Pak, Hojung Lee, Su Jeong Heo, Jin Moo Lee, Kyoung Sun Park.	2018	Revisão Sistemática	Avaliar as Evidências Atuais Relativas das Eficácias e à Segurança da Acupuntura na dismenorrea primária.	A acupuntura manual (MA) e a eletro-acupuntura em comparação com nenhum tratamento foi mais eficaz na redução da dor menstrual. E em comparação com drogas anti-inflamatórias não esteróides, a MA e acupuntura quente foram mais efetivas na redução da dor menstrual.	A acupuntura pode reduzir a dor menstrual e os sintomas associados de forma mais eficaz em comparação com nenhum tratamento ou AINES e a eficácia poderia ser mantida durante um período de acompanhamento em curto prazo.
Eficácia da acupuntura no tratamento da dismenorrea primária: um ensaio clínico randomizado.	Geetha B. Shetty, Balakrishna Shetty, A. Mooventhan.	2018	Ensaio Clínico Randomizado.	Avaliar a eficácia da acupuntura no tratamento da dismenorrea primária.	Teve redução significativa em todas as variáveis, como pontuação VAS para dor, cólicas menstruais, cefaleia, tontura, diarreia, desmaio, alterações de humor, cansaço, náuseas, vômitos no grupo de estudo em comparação com o grupo controle.	A acupuntura pode ser considerada uma modalidade de tratamento eficaz para o manejo da dismenorrea primária.
Efeitos da aplicação da fita adesiva kinesio na dor, ansiedade e queixas	Seyda Toprak Celenay, Basak Kavalci, Aysenur	2020	Projeto Experimental Prospectivo Randomizado e	Investiga os efeitos da aplicação da fita kinesio (KT) sobre a dor, ansiedade	A intensidade da dor diminuiu após a aplicação somente no grupo KT em comparação com os outros dois grupos,	A aplicação de KT foi melhor na melhoria da intensidade da dor, do nível de ansiedade e de algumas queixas menstruais em mulheres

menstruais em mulheres com dismenorria primária: um julgamento controlado por fraude.	Karakus, Afra Alkan.		Controlado por Fraude.	e queixas menstruais nas mulheres com DP e comparar esta aplicação com a fita de controle e a fita falsa (ST).	como indicado pela avaliação pós-aplicação ($p<0,05$).	com DP em comparação com a aplicação de ST e nenhuma aplicação.
O efeito do exercício de zumba na redução da dor menstrual em mulheres jovens com dismenorria primária: um ensaio aleatório controlado.	Ahmed Samy, Sherif Sameh Zaki, Ahmed A. Metwally, Doaa Salah Eldin Mahmoud, Iman M. Elzahaby, Ahmed Hussein Amin, Ahmed Ibrahim Eissa, Ahmed M. Abbas, Amr Hassan Hussein, Bassem Talaat, Ahmed Said Ali MB, BS, MCh	2019	Ensaio Controlado Aleatorizado.	Estudar a eficácia da realização do exercício Zumba sobre a gravidade e a duração da dor em pacientes com dismenorria primária.	A intensidade da dor menstrual foi significativamente reduzida no grupo zumba após 4 e 8 semanas de zumba em comparação com o grupo controle. Além disso a duração da dor foi menor no grupo zumba em comparação com o grupo controle às 8 semanas.	A intervenção zumba pode reduzir a gravidade e a duração da dor menstrual, sugerindo assim que a realização regular de zumba pode ser um possível tratamento complementar para a DP.
Efeito da ioga sobre a dor menstrual, a aptidão física e a qualidade de vida de mulheres jovens com dismenorria primária.	Ponlapat Yonglitthipagon, Somruthai Muansiangsai, Wilanee Wongkhumngern, Wanida Donpunha, Raoyrin Chanavirut, Wantana Siritariwat, Lukana Mato, Wichai Eungpinichpong, Taweesak	2017	Ensaio Controlado Aleatório.	Investigar o efeito de um programa de yoga especialmente projetado sobre a dor menstrual, aptidão física e qualidade de vida das mulheres não-atletas com dismenorria primária de 18-22 anos de idade.	Houve uma diferença estatisticamente significativa entre o grupo de yoga e controle na intensidade da dor menstrual, flexibilidade, força muscular da perna, qualidade de vida.	A intervenção do Yoga neste estudo é capaz de melhorar gravidade da dor menstrual, aptidão física e qualidade de vida.

	Janyacharoen					
Efeitos de um programa de ioga nas cólicas menstruais E distúrbio menstrual na graduação Alunos com dismenorreia primária: Um ensaio único-cego, randomizado e controlado.	Nam-Young Yang, Sang-Dol Kim.	2016	Ensaio clínico cego, randomizado e controlado.	Investigar os efeitos de um programa de ioga sobre cólicas menstruais e desconforto menstrual em estudantes de graduação com dismenorreia primária.	A intensidade da dor menstrual e os valores de desconfortos menstruais diminuíram significativamente no grupo experimental em comparação com o grupo controle.	As intervenções com o Yoga podem reduzir as cólicas menstruais e os desconfortos menstruais em estudantes com dismenorreia primária.
Efeito de três posturas de ioga (posturas de cobra, gato e peixe) em mulheres com dismenorreia primária: um ensaio clínico randomizado	Zahra Rakhshae.	2011	Ensaio Clínico Randomizado.	Avaliar a eficácia clínica da ioga para dismenorreia primária. Avaliar três posturas de ioga (cobra, gato e peixe) se são capazes de reduzir a gravidade e a duração da dismenorreia primária.	Diferença significativa na intensidade e duração da dor no pós-teste em comparação com o pré-teste no grupo de ioga.	A ioga reduziu a gravidade e a duração da dismenorreia primária. As descobertas sugerem que as posturas de ioga são um tratamento seguro e simples para a dismenorreia primária.
O efeito das fitas kinesio e mudanças no estilo de vida sobre a dor, a consciência corporal e a qualidade de vida na dismenorreia primária.	Hanife Dogan, Semra Eroglu, Turkan Akbayrak.	2020	Estudo prospectivo randomizado e controlado.	Investigar os efeitos do kinesiotaping e mudanças no estilo de vida sobre a dor, consciência corporal e qualidade de vida em mulheres com dismenorreia primária.	Após o tratamento ambos diminuíram. A quantidade de analgésicos diminuiu em ambos os grupos. Após o tratamento a pontuação média de função física e saúde geral no grupo do kinesiotaping foi maior do que no grupo de estilo de vida. Na consciência corporal apenas teve diferença na pontuação média da subdimensão “ciclo sonovigília”.	A gravidade da dor e os escores de gravidade dos sintomas menstruais foram diminuídos em ambos os grupos. A qualidade de vida e os escores de consciência corporal foram aumentados em ambos os grupos. Ambos os tratamentos foram eficazes em ambos os grupos.

DISCUSSÃO

Yonglitthipagon *et al.* (2017), Yang *et al.* (2016) e Rakhshae (2011), Kim (2019) afirma que Yoga melhora a intensidade da dor menstrual, reduz a duração da dor, melhora a aptidão física e a qualidade de vida. Posturas do Yoga fazem contrações isométricas com os músculos agonistas e relaxamento dos músculos antagonistas, para conseguir manter a postura alinhada. Ativa o sistema de modulação da dor no cérebro e promove a secreção de beta-endorfina. A respiração adequada durante a prática também proporciona o relaxamento muscular, melhorando a tensão muscular, o medo, melhora o metabolismo, a FC e a pressão sanguínea.

Samy *et al.* (2019) pontua que a zumba pode reduzir a gravidade e a duração da dor menstrual. O efeito benéfico do exercício na dismenorreia aumenta com o tempo, sendo o exercício regular mais eficaz que o exercício ocasional. O que gera uma redução na duração da dor. É acreditável que o exercício vá facilitar a saída das prostaglandinas do útero por ter um aumento no fluxo sanguíneo uterino e no metabolismo.

Woo *et al.* (2018), Shetty *et al.* (2018), Abaraogu *et al.* (2015) aponta que a acupuntura reduz a intensidade da dor menstrual, sintomas associados com a DP. Além de reduzir câimbras musculares, sintomas sistêmicos, melhorando tanto os componentes físicos quanto os mentais e a qualidade de vida. A acupuntura atua especialmente excitando o sistema nervoso, pelos efeitos locais em função do axônio antidrômico local reflexos e pela liberação de peptídeos, opioides e serotonina.

Smith *et al.* (2011), contradiz o que Woo *et al.* (2018), Shetty *et al.* (2018), Abaraogu *et al.* (2015) quando fala que tiveram evidências insuficientes de que a acupuntura administrada por um período de tempo fornece alívio da dor e sintomas menstruais, em mulheres com DP. A acupuntura teve alguns benefícios como à melhora do humor das mulheres durante a fase de tratamento do estudo, redução da dor e menor necessidade de alívio da dor.

Chen, *et al.* (2015), Cha e Sok (2016), Abaraogu *et al.* (2015) afirma que a acupressão auricular tem uma significativa diminuição no desconforto menstrual e na lombalgia. Diminuindo o quadro algico e assim melhorando a qualidade de vida durante o período menstrual. Acupressão é a

excitação dos pontos de acupuntura com as mãos e dedos. Para acarretar um remanejamento dos recursos energéticos e restabelecer a harmonia e a saúde do corpo, alcançando o equilíbrio dentro do corpo. Acupressão regula as funções corporais excitando a secreção de neurotransmissores como a endorfina, fazendo com que a mulher alcance efeitos terapêuticos, incluindo o alívio da dor, relaxamento e conforto.

Zhai, *et al.* (2020), ao contrário de Abaraogu *et al.* (2015), Cha e Sok (2016) e Chen *et al.* (2015) utilizou um dispositivo de tratamento de compressão de ponto WAA portátil, chamada pulseira de acupressão tornozelo-pulso. A pulseira e tornozeleira têm componentes de compressão removíveis que desempenham pressão e excitam os pontos WAA. Aparelho com base na terapia WAA que é utilizada no lugar do tratamento da acupuntura invasiva. Os pontos de agulhamento são eleitos de acordo com as divisões do corpo e os participantes não precisam alcançar a sensação de qi. Método não tóxico e fácil de operar, é eficaz para o alívio da dor abdominal em pacientes com DP.

CONCLUSÃO

Diante os estudos pesquisados, podemos concluir que existem vários recursos e técnicas que podem ser utilizados na fisioterapia e são eficazes na redução do quadro algico da DP. Dentre as técnicas que a fisioterapia dispõe para o tratamento da DP, encontramos o yoga, no qual as posturas são consideradas um tratamento não farmacológico eficaz, a zumba onde aulas recorrentes podem reduzir o quadro algico, o pilates que proporciona o trabalho da musculatura pélvica lombar, estimulando a flexibilidade, a postura, o equilíbrio e a percepção corporal, a massagem terapêutica onde vai desencadeando um alívio do estresse, promovendo um relaxamento, aliviando a dor, diminuindo edema, prevenindo deformidades e promovendo a independência funcional, e a cinesioterapia em que mulheres ativas manifestam menor intensidade de dor e o nível de exercícios físicos vai interferir favoravelmente no nível de dor.

. Dentre os recursos utilizados têm a acupuntura e a acupressão que melhorou o quadro de dor e sintomas associados, melhorando também a qualidade de vida e os componentes mentais, porém alguns estudos tiveram limitações, não conseguiram mostrar a eficácia da acupuntura comparada a um placebo e tiveram evidências insuficientes que comprovem que a acupuntura é eficaz para a melhora da dor e dos sintomas menstruais em mulheres com DP, o kinesiotaping que associado a mudanças de estilo de vida ou não, reduziu o quadro algico da DP, além de melhorar diversos sintomas, a crioterapia proporciona ao corpo uma vasoconstricção, redução de edema, redução do espasmo muscular e da espasticidade, promovendo assim uma diminuição do espasmo uterino, a estimulação elétrica nervosa transcutânea (T.E.N.S) vai promover a diminuição da dor por meio da ativação do mecanismo de portão de controle, ou pela liberação de opiáceos endógenos, reduzindo a percepção da dor, diminuindo a condutividade e a transmissão dos impulsos dolorosos das pequenas fibras de dor para o SNC.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados com o intuito de abordar os recursos e técnicas que a fisioterapia utiliza no tratamento da DP, visto que ainda existem poucas evidências a respeito da fisioterapia no tratamento da DP.

REFERÊNCIAS

ABARAOGU, Ukachukwu Okoroafor; TABANSI-OCHUOGU, Chidinma Samantha. As acupressure decreases pain, acupuncture may improve some aspects of quality of life for women with primary dysmenorrhea: a systematic review with meta-analysis. **Journal of acupuncture and meridian studies**, v. 8, n. 5, p. 220-228, 2015.

ARAÚJO, Luana Macêdo de et al. Diminuição da dor em mulheres com dismenorreia primária, tratadas pelo método Pilates. **Revista Dor**, v. 13, p. 119-123, 2012.

CELENAY, Seyda Toprak et al. Effects of kinesio tape application on pain, anxiety, and menstrual complaints in women with primary dysmenorrhea: A randomized sham-controlled trial. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 39, p. 101148, 2020.

CHA, Nam Hyun; SOK, Sohyune R. Effects of auricular acupressure therapy on primary dysmenorrhea for female high school students in South Korea. **Journal of Nursing Scholarship**, v. 48, n. 5, p. 508-516, 2016.

CHEN, Huei-Mein et al. Effects of acupressure on menstrual distress and low back pain in dysmenorrheic young adult women: an experimental study. **Pain Management Nursing**, v. 16, n. 3, p. 188-197, 2015.

DANTAS, Kadidja Karla de Lima. **Ariculoterapia Chinesa Com O Uso De Sementes Colza Na Dismenorreia Primária: Relato De Caso**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em fisioterapia) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2017.

DOĞAN, Hanife; EROĞLU, Semra; AKBAYRAK, Türkan. The effect of kinesio taping and lifestyle changes on pain, body awareness and quality of life in primary dysmenorrhea. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 39, p. 101120, 2020.

FALCIROLI, Raíssa Ramalho; SOUZA, Taciana Barros. **O Uso Da Bandagem Elástica Funcional Para Alívio Da Dismenorreia Primária**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia) – Universidade São Francisco. Bragança Paulista, 2015.

FERREIRA, Mirlaine Gonçalves; SANTOS, Máira Daniéla. EFEITOS DO MÉTODO MAT PILATES NO TRATAMENTO DA DISMENORRÉIA PRIMÁRIA. **Revista Visão Universitária**, v. 2, n. 1, 2016.

FIGUEIREDO S.C., **Efeitos do kinesiotaping na dismenorria primária em jovens.** 2015. Disponível em: < <http://conicsemp.org.br/anais/files/2017/trabalho-1000024693.pdf>>.

GOUVÊA, Tammy Negreiros. **O Uso da Acupuntura no Tratamento da Dismenorréia.** 2016.

KIM, Sang-Dol. Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 36, p. 94-99, 2019.

MONTEIRO, Aline Miléo. Estudo comparativo da tens burst e da massagem do tecido conjuntivo no tratamento de dismenorria primaria. **TCC (Graduação)-Curso de Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará, Pará, 2009.**

PARIS, Bruna et al. Avaliação do efeito da bandagem elástica funcional sobre a dismenorria primária em jovens universitárias. **FAG JOURNAL OF HEALTH (FJH)**, v. 1, n. 1, p. 167-174, 2019.

RAKHSHAEI, Zahra. Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. **Journal of pediatric and adolescent gynecology**, v. 24, n. 4, p. 192-196, 2011.

SAMY, Ahmed et al. The effect of zumba exercise on reducing menstrual pain in young women with primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. **Journal of pediatric and adolescent gynecology**, v. 32, n. 5, p. 541-545, 2019.

SHETTY, Geetha B.; SHETTY, Balakrishna; MOOVENTHAN, A. Efficacy of acupuncture in the management of primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial. **Journal of acupuncture and meridian studies**, v. 11, n. 4, p. 153-158, 2018.

SILVA, Mayra Juliany Lemos et al. Efeito do método Pilates com Bola em mulheres com dismenorria primária. **J Health Sci Inst**, v. 32, p. 78-81, 2014.

SMITH, Caroline A. et al. Acupuncture to treat primary dysmenorrhea in women: a randomized controlled trial. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2011, 2011.

SOARES, Natália Barbosa. **Recursos fisioterapêuticos utilizados para tratamento da Dismenorria primária: revisão de literatura.** Trabalho de Conclusão de Curso (pós-

graduação lato sensu em fisioterapia) – Centro Universitário de Brasília (UniCEUB/ICPD), 2018.

SOUZA, Cláudia Lopes; SOUZA, Flaviano Gonçalves Lopes; YANO, Fravio Yuji. **A Eficácia da Acupuntura no Tratamento da Dismenorréia**. Disponível em: [https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/227/125-](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/227/125-A_EficYcia_da_Acupuntura_no_Tratamento_da_DismenorrYia.pdf)

[A_EficYcia_da_Acupuntura_no_Tratamento_da_DismenorrYia.pdf](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/227/125-A_EficYcia_da_Acupuntura_no_Tratamento_da_DismenorrYia.pdf)

STALLBAUM, Joana Hasenack et al. Efeitos da bandagem funcional elástica sobre a dismenorreia primária em universitárias. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 6, p. 518-525, 2016.

WOO, Hye Lin et al. The efficacy and safety of acupuncture in women with primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. **Medicine**, v. 97, n. 23, 2018.

YANG, Nam-Young; KIM, Sang-Dol. Effects of a yoga program on menstrual cramps and menstrual distress in undergraduate students with primary dysmenorrhea: a single-blind, randomized controlled trial. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 22, n. 9, p. 732-738, 2016.

YONGLITTHIPAGON, Ponlapat et al. Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 21, n. 4, p. 840-846, 2017.

ZHAI, Shu-jie et al. Time-effective analgesic effect of acupressure ankle strip pressing wrist and ankle acupuncture point on primary dysmenorrhea: study protocol clinical trial (SPIRIT compliant). **Medicine**, v. 99, n. 12, 2020.