PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA

**A IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO
DA SAÚDE DA MULHER**

GOIÂNIA - GO
2024

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA

CARLA ALVES AMORIM

**A IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO
DA SAÚDE DA MULHER**

Trabalho apresentado à Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás, como requisito para obtenção do título de graduação em Biomedicina.

Orientadora: Valéria Bernadete Leite Quixabeira

GOIÂNIA - GO
2024

RESUMO

O estudo sobre práticas integrativas na saúde da mulher destaca a importância dessas abordagens holísticas para promover o bem-estar feminino. Incorporando modalidades como yoga, acupuntura, meditação e fitoterapia, essas práticas complementam os cuidados tradicionais, reconhecendo a complexidade das necessidades femininas. Diante dessa abordagem é que questiona-se: quais os benefícios físicos e mentais das práticas integrativas na saúde da mulher? Definiu-se como objetivo geral destacar a importância das práticas integrativas na promoção da saúde da mulher, evidenciando seus benefícios tanto para a saúde física quanto mental. Em busca de atingir o proposto no trabalho, ou como metodologia a revisão de literatura, em que busca-se nos bancos de dados da Scielo, Scopus e PubMed, estudos já publicados, originais, que apresentem os aspectos teóricos referente à temática, bem como, apresente estudos que validem a hipótese de que as práticas integrativas de saúde contribuem positivamente na saúde da mulher. É um estudo de grande relevância, uma vez que, na atualidade, a busca pelo bem-estar e qualidade de vida representam aspectos significativos para o ser humano.

Palavras-chave: Práticas Integrativas. Saúde da Mulher. Benefícios Holísticos.

ABSTRACT

The study on integrative practices in women's health highlights the importance of these holistic approaches to promote female well-being. Incorporating modalities such as yoga, acupuncture, meditation and herbal medicine, these practices complement traditional care, recognizing the complexity of women's needs. Given this approach, the question arises: what are the physical and mental benefits of integrative practices in women's health? The general objective was defined as highlighting the importance of integrative practices in promoting women's health, highlighting their benefits for both physical and mental health. In order to achieve the proposed work, the methodology used is a literature review, in which the Scielo, Scopus and PubMed databases are searched for previously published, original studies that present the theoretical aspects related to the theme, as well as presenting studies that validate the hypothesis that integrative health practices contribute positively to women's health. This is a highly relevant study, since, nowadays, the search for well-being and quality of life represent significant aspects for human beings.

Keywords: Integrative Practices. Women's Health. Holistic Benefits.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. METODOLOGIA	6
3. REFERENCIAL TEÓRICO	7
3.1 Contextualizando as práticas integrativas	7
3.2 A saúde da mulher e as práticas integrativas	10
3.3 Práticas Integrativas nas fases da mulher	14
4. CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	18

1. INTRODUÇÃO

A saúde da mulher está intrinsecamente ligada a aspectos biológicos, psicológicos e sociais. As particularidades do ciclo menstrual, a gestação, a menopausa e os desafios emocionais únicos demandam uma abordagem sensível e adaptada. Diante disso, os cuidados tradicionais, embora fundamentais, muitas vezes se concentram em tratamentos específicos para sintomas isolados, sem explorar a interconexão entre corpo e mente. A busca por alternativas surge da necessidade de uma abordagem mais integrativa que considere a totalidade da experiência feminina (SOUZA, 2018).

O crescente destaque das práticas integrativas na saúde revela uma mudança significativa no paradigma do cuidado feminino, proporcionando abordagens complementares que vão além do convencional. Este fenômeno reflete a busca por uma visão mais holística e centrada na paciente, reconhecendo a complexidade da saúde feminina e valorizando a integração de métodos diversos, como yoga, acupuntura, meditação e fitoterapia (GURGEL, 2019). Tais práticas emergem como aliadas no cuidado feminino, abordando não apenas sintomas específicos, mas considerando o bem-estar global da mulher. A ênfase na conexão entre corpo e mente ressoa de maneira particular no contexto feminino, onde fatores emocionais e hormonais desempenham papéis cruciais em diversas fases da vida (MENDES, 2019).

Vale ressaltar que, segundo Souza (2018), essas práticas integrativas compreendem um conjunto de abordagens terapêuticas que buscam integrar aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais no cuidado da saúde, considerando o indivíduo de maneira global e integral. No entanto, mesmo com resultados positivos, elas não substituem tratamentos médicos convencionais, mas podem ser integradas como parte de um plano abrangente de cuidados, promovendo uma visão mais completa da saúde.

Diante do exposto, questiona-se: quais são os benefícios físicos e mentais das práticas integrativas na saúde da mulher? O objetivo geral deste trabalho foi destacar a importância das práticas integrativas na promoção da saúde da mulher, evidenciando seus benefícios tanto para a saúde física quanto mental. E os objetivos específicos foram contextualizar as práticas integrativas situando-as em diferentes períodos da história, abordar a importância dos cuidados com a saúde da mulher,

situando as práticas integrativas como uma alternativa a mais e destacar os efeitos das práticas integrativas na saúde física e mental da mulher em suas diferentes fases de desenvolvimento.

O estudo buscará contribuir para o entendimento de como as práticas integrativas, associadas a tratamentos convencionais, podem auxiliar na promoção do bem-estar e qualidade de vida da mulher. Assim, pretende-se evidenciar a eficácia dessas práticas e seus impactos positivos na saúde física e mental, oferecendo uma visão mais completa e integrada dos cuidados femininos.

2. METODOLOGIA

O presente estudo teve caráter de revisão narrativa. Inicialmente, buscou ferramentas teóricas como artigos e livros para estabelecer conceitos, em torno das práticas integrativas e seus efeitos na saúde da mulher.

Inicialmente foi utilizado o método de revisão narrativa, que tem como objetivo realizar uma coleta de dados em fontes secundárias, em que, através de levantamento bibliográfico, pautado na experiência dos autores da publicação, faz-se uma revisão do conteúdo (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Posteriormente, e para investigação da realidade empírica, utilizou o método revisão bibliográfica, com uma coleta de dados em fontes primárias.

Para isso, partiu-se de uma busca eletrônica nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed, Scopus e outros. A seleção dos trabalhos aconteceu baseada nos critérios tema, palavras-chave e data de publicação, delimitando trabalhos publicados com data igual ou superior a 2015, e em português. Quanto às palavras de busca, definiu-se: saúde, prática integrativa, mulher, saúde da mulher, qualidade de vida, sintomas, tratamentos, as quais foram colocadas combinadas entre si. Os textos dessa seleção foram lidos e analisados, de modo a identificar os trabalhos com informações relevantes sobre a proposta desse artigo.

Com o material em mãos foram observados resultados de pesquisas apresentados nas publicações referente aos conteúdos trabalhados, mais especificamente destacando aqueles relacionados aos efeitos das práticas integrativas de saúde para o bem-estar e qualidade de vida da mulher. Após essa etapa, ocorre uma análise descritiva das observações feitas, apresentando, assim, conclusões do estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Contextualizando as práticas integrativas

As práticas integrativas na saúde têm raízes profundas ao longo da história, remontando a diversas culturas e sistemas tradicionais de medicina. O reconhecimento da interconexão entre corpo, mente e espírito influenciou o desenvolvimento dessas práticas ao longo dos séculos. Quando se trata da acupuntura, ela se constitui enquanto componente essencial da Medicina Tradicional Chinesa, que existe há milênios. Acreditando na circulação de uma energia vital (Qi) pelo corpo, a acupuntura busca equilibrar essa energia por meio da estimulação de pontos específicos (DE ANDRADE, 2018); (GURGEL, 2019).

Outra prática alternativa, que pode ser citada, é o Ayurveda, um antigo sistema de medicina indiano, que incorpora práticas como a yoga, meditação e o uso de plantas medicinais. Centrado na busca do equilíbrio dos doshas, o Ayurveda aborda a saúde de forma holística. Também podem ser observadas diversas culturas indígenas ao redor do mundo que têm suas próprias práticas integrativas. O uso de plantas medicinais, rituais e cerimônias é comum, visando a cura não apenas do corpo, mas também do espírito (Vata, Pitta, Kapha); SOUZA, 2018); (MENDES, 2019).

Na Grécia Antiga, Hipócrates enfatizava a importância da harmonia entre corpo e mente na promoção da saúde. As termas romanas também valorizavam banhos terapêuticos e atividades físicas para o bem-estar. Durante o Renascimento, surgiram movimentos que buscavam uma compreensão mais profunda da natureza humana. Paracelso, por exemplo, defendia a ideia de que o corpo é influenciado por forças além do puramente físico. Chegando à segunda metade do século XX testemunhou um ressurgimento do interesse por práticas orientais e alternativas. A yoga, por exemplo, tornou-se popular no Ocidente. Surgiram também movimentos que promoviam uma visão mais holística da saúde, integrando práticas como a meditação e o uso de fitoterápicos (SILVA et al., 2018); (MENDES, 2019); (SILVA et al., 2018).

Hoje, as práticas integrativas continuam a evoluir e são cada vez mais aceitas como parte integral do cuidado da saúde. O reconhecimento de sua eficácia e a busca por uma abordagem mais holística e centrada no paciente contribuem para a expansão e integração dessas práticas nos sistemas de saúde ao redor do mundo. As

práticas integrativas referem-se a uma abordagem terapêutica que combina métodos alternativos e complementares com a medicina convencional para promover um cuidado mais holístico e abrangente. Essas práticas buscam tratar o indivíduo como um todo, considerando não apenas os sintomas físicos, mas também o estado emocional e mental, visando um equilíbrio geral e uma melhor qualidade de vida. O conceito de práticas integrativas surgiu da necessidade de uma abordagem mais completa e personalizada no cuidado à saúde, reconhecendo que a saúde não é apenas a ausência de doença, mas um estado de bem-estar físico, mental e social (TELESI JÚNIOR, 2016); (GOMEZ; MATTOS, 2023).

Esses métodos eram baseados em uma compreensão holística da saúde e do bem-estar, onde o equilíbrio entre diferentes aspectos da vida era essencial para a saúde. Com o passar dos séculos, essas práticas foram adaptadas e incorporadas em diversos sistemas de saúde ao redor do mundo (GOMEZ; MATTOS, 2023).

As práticas integrativas podem incluir uma ampla gama de abordagens, desde terapias baseadas em tradições antigas, como a acupuntura e a fitoterapia, até métodos mais contemporâneos, como a meditação e a yoga. Essas práticas são utilizadas com o objetivo de melhorar a saúde geral, aliviar sintomas e promover o bem-estar. A integração dessas práticas com a medicina convencional busca criar um modelo de cuidado que aproveite o melhor de ambos os mundos, oferecendo um tratamento mais completo e abrangente (GOMES; TRINDADE, 2020).

O conceito de práticas integrativas também se desenvolveu em resposta às limitações percebidas na medicina convencional, especialmente no que diz respeito ao manejo de condições crônicas e à promoção do bem-estar geral. A medicina convencional, apesar de suas contribuições valiosas, frequentemente se concentra em tratar sintomas específicos e pode não abordar aspectos mais amplos da saúde e do bem-estar. As práticas integrativas oferecem uma abordagem complementar, que pode abordar esses aspectos de maneira mais holística (GOMES; TRINDADE, 2020).

A evolução das práticas integrativas no contexto da saúde tem sido marcada por uma crescente aceitação e reconhecimento por parte da comunidade médica e dos pacientes. Estudos científicos e pesquisas têm demonstrado a eficácia de muitas dessas práticas em melhorar a qualidade de vida e apoiar o tratamento de diversas condições. Esse reconhecimento tem levado a uma maior integração das práticas integrativas nos sistemas de saúde, com clínicas e hospitais incorporando essas abordagens em seus serviços (GOMES; TRINDADE, 2020).

No entanto, a integração das práticas integrativas na medicina convencional não está isenta de desafios. Existem questões relacionadas à padronização, à formação e à regulamentação dessas práticas, que ainda precisam ser resolvidas para garantir a segurança e a eficácia dos tratamentos. Além disso, é necessário um maior esforço para educar profissionais de saúde e o público sobre os benefícios e as limitações das práticas integrativas (MATTA, 2021).

A prática de integrar métodos alternativos e complementares com a medicina convencional também tem gerado debates sobre a melhor forma de avaliar e medir a eficácia dessas abordagens. A avaliação das práticas integrativas pode ser complexa, pois muitas delas envolvem aspectos subjetivos e individuais que são difíceis de quantificar. No entanto, a crescente pesquisa e a coleta de dados estão ajudando a fornecer uma base mais sólida para a compreensão dos benefícios dessas práticas (MATTA, 2021).

O futuro das práticas integrativas parece promissor, com um número crescente de profissionais de saúde e instituições reconhecendo o valor dessas abordagens. A educação e a formação continuada são essenciais para garantir que os profissionais de saúde possam utilizar essas práticas de forma segura e eficaz. Além disso, a colaboração entre diferentes áreas da saúde pode levar a uma abordagem mais integrada e centrada no paciente, que aproveite o melhor de todas as opções disponíveis (SILVA, 2020).

As práticas integrativas representam uma abordagem valiosa para o cuidado à saúde, oferecendo uma perspectiva mais holística e abrangente. Com suas raízes em tradições antigas e sua evolução para se adaptar às necessidades modernas, essas práticas têm o potencial de complementar a medicina convencional e promover um melhor estado de saúde e bem-estar. A aceitação e a integração contínua dessas práticas no sistema de saúde podem levar a um modelo de cuidado mais completo e centrado no paciente, beneficiando aqueles que buscam uma abordagem mais equilibrada e personalizada para a saúde (SILVA, 2020).

3.2 A saúde da mulher e as práticas integrativas

A evolução dos cuidados com a saúde da mulher reflete uma compreensão mais profunda da complexidade e singularidade das necessidades femininas ao longo da vida. Nesse cenário, a busca por práticas integrativas se destaca como uma

resposta à demanda por abordagens mais holísticas e personalizadas, indo além das soluções convencionais (MENDES, 2019).

A saúde da mulher, intrinsecamente conectada a ciclos biológicos únicos, demanda uma abordagem que vá além da simples gestão de sintomas. Os cuidados tradicionais, embora fundamentais, muitas vezes são limitados ao tratamento de condições específicas, sem considerar a interconexão entre fatores físicos e emocionais que caracterizam a experiência feminina (SOUZA, 2018).

As práticas integrativas emergem como uma resposta a essas lacunas, oferecendo uma visão mais abrangente da saúde. O yoga, por exemplo, transcende o exercício físico ao abordar o equilíbrio hormonal, proporcionando alívio para sintomas associados à menopausa e promovendo uma maior qualidade de vida. A acupuntura, inserida na Medicina Tradicional Chinesa, destaca-se pela sua eficácia no tratamento de condições ginecológicas. Além de aliviar dores, a acupuntura oferece uma abordagem holística que visa equilibrar as energias do corpo, reconhecendo a conexão intrínseca entre corpo e mente. A fitoterapia, ao utilizar plantas medicinais, apresenta-se como uma opção natural e personalizada para regular o ciclo menstrual e aliviar sintomas específicos. Essa abordagem ressoa com a busca crescente por soluções suaves e menos invasivas (BORGES, MADEIRA & AZEVEDO, 2011); (SILVA et al., 2018); (TELESI JÚNIOR, 2016).

A busca por práticas integrativas reflete não apenas uma demanda por eficácia, mas também uma mudança na perspectiva sobre o papel da mulher em sua própria saúde. Essas práticas capacitam as mulheres a participarem ativamente de seu cuidado, promovendo uma relação mais consciente e participativa com seus corpos (MENDES, 2019).

Em última análise, Silva (2018) afirma que a busca por práticas integrativas na saúde da mulher representa um movimento em direção a uma abordagem mais completa, personalizada e empoderadora. A interligação entre corpo e mente, tão crucial na experiência feminina, encontra na integração dessas práticas um caminho promissor para uma saúde mais holística e satisfatória.

A saúde da mulher é um campo vasto e multifacetado que abrange desde a saúde reprodutiva e sexual até a saúde mental e o bem-estar geral. A complexidade das necessidades e desafios enfrentados pelas mulheres ao longo de suas vidas exige uma abordagem abrangente e integrada para garantir cuidados eficazes e personalizados. As práticas integrativas têm emergido como uma ferramenta valiosa

nesse contexto, oferecendo alternativas e complementos aos tratamentos convencionais e abordando a saúde da mulher de maneira holística (SOUZA et al., 2020).

A saúde mental é uma das áreas em que as práticas integrativas têm mostrado um impacto significativo. As mulheres frequentemente enfrentam desafios relacionados ao estresse, ansiedade e depressão, que podem ser exacerbados por fatores hormonais, sociais e psicológicos. Práticas como a meditação, o mindfulness e a yoga têm se revelado eficazes no alívio do estresse e na promoção do bem-estar mental. Essas abordagens ajudam a cultivar uma maior consciência do próprio corpo e mente, permitindo às mulheres gerenciar melhor suas emoções e lidar com o estresse de forma mais eficaz (SOUZA et al., 2020).

A saúde reprodutiva é outra área crucial para a saúde da mulher, abrangendo desde a puberdade até a menopausa. Durante a vida reprodutiva, as mulheres enfrentam uma série de desafios, como a síndrome dos ovários policísticos, endometriose e questões relacionadas à fertilidade. As práticas integrativas, como a acupuntura e a fitoterapia, têm sido utilizadas para ajudar a gerenciar e aliviar os sintomas dessas condições. A acupuntura, por exemplo, pode ajudar a regular o ciclo menstrual e melhorar a função ovariana, enquanto a fitoterapia oferece opções naturais para o tratamento de desequilíbrios hormonais (SOUZA et al., 2020).

Durante a menopausa, as mulheres passam por uma série de mudanças hormonais que podem causar sintomas como ondas de calor, distúrbios do sono e alterações de humor. As práticas integrativas oferecem alternativas úteis para o manejo desses sintomas. A acupuntura e a fitoterapia têm sido usadas para aliviar ondas de calor e melhorar o sono. Além disso, práticas como a meditação e a yoga podem ajudar a gerenciar o estresse e melhorar o bem-estar geral durante essa fase de transição (TREPTOW et al., 2024).

Outro aspecto importante da saúde da mulher é a prevenção e o gerenciamento de doenças crônicas. As práticas integrativas podem desempenhar um papel significativo na promoção da saúde preventiva e na gestão de condições crônicas como a hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. A incorporação de práticas como a meditação e o exercício físico regular, como a yoga, pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular e a controlar o peso, contribuindo para a prevenção dessas condições (TREPTOW et al., 2024).

Além disso, as práticas integrativas podem complementar o tratamento convencional em casos de câncer. Mulheres em tratamento para câncer, como quimioterapia e radioterapia, frequentemente enfrentam efeitos colaterais que podem ser aliviados por práticas integrativas. A acupuntura, por exemplo, tem mostrado eficácia na redução de náuseas e no alívio da dor. A integração dessas práticas pode oferecer um suporte adicional durante o tratamento e melhorar a qualidade de vida das pacientes (TREPTOW et al., 2024).

A saúde sexual é outra área onde as práticas integrativas podem oferecer benefícios. Questões como disfunções sexuais e desconfortos durante a relação sexual podem ser abordadas com métodos integrativos que visam o equilíbrio hormonal e o bem-estar geral. A terapia sexual e a educação sexual, combinadas com práticas integrativas como a yoga e a meditação, podem ajudar a melhorar a saúde sexual e a qualidade das relações íntimas (PINHEIRO et al., 2021).

A gravidez e o pós-parto são momentos cruciais na vida de uma mulher, e as práticas integrativas podem fornecer suporte valioso durante essas fases. A acupuntura e a fitoterapia podem ser usadas para aliviar sintomas comuns da gravidez, como náuseas e dores nas costas. Após o parto, práticas como a meditação e a yoga podem ajudar a promover a recuperação física e emocional, além de fortalecer o vínculo mãe-bebê (PINHEIRO et al., 2021).

A abordagem integrativa também se estende à saúde óssea e à prevenção da osteoporose. Mulheres, especialmente após a menopausa, estão em risco aumentado de osteoporose devido à perda de densidade óssea. A incorporação de práticas como a yoga e a fitoterapia pode ajudar a fortalecer os ossos e melhorar a saúde óssea geral, oferecendo uma abordagem complementar às recomendações dietéticas e medicamentosas convencionais (PINHEIRO et al., 2021).

A saúde geral e o bem-estar das mulheres são melhorados pela integração de práticas que promovem um estilo de vida saudável. Práticas integrativas, como uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios, podem ser combinadas com tratamentos convencionais para apoiar a saúde geral e prevenir doenças. Essa abordagem integrada ajuda a garantir que as mulheres recebem um cuidado completo e eficaz, adaptado às suas necessidades individuais (SILVA, 2022).

A aceitação crescente das práticas integrativas no contexto da saúde da mulher reflete uma mudança em direção a um modelo de cuidado mais holístico e personalizado. Essa abordagem reconhece que a saúde não é apenas a ausência de

doenças, mas um estado de equilíbrio e bem-estar. Ao integrar práticas tradicionais e alternativas com a medicina convencional, é possível oferecer um cuidado mais completo e adaptado às necessidades únicas de cada mulher (SILVA, 2022).

As práticas integrativas têm o potencial de oferecer uma abordagem abrangente e complementar ao cuidado da saúde da mulher. Desde a saúde mental e reprodutiva até a menopausa e a prevenção de doenças crônicas, essas práticas oferecem alternativas valiosas e eficazes que podem melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral. A integração dessas práticas com a medicina convencional pode levar a um modelo de cuidado mais holístico e centrado no paciente, beneficiando as mulheres em todas as fases de suas vidas (SILVA, 2022).

3.3 Práticas Integrativas nas fases da vida da mulher

De acordo com Gurgel et al. (2019), a interseção entre práticas integrativas e a saúde da mulher representa um avanço significativo na busca por abordagens holísticas que levam em consideração as diversas fases da vida feminina. Este conjunto de práticas, compreendendo yoga, acupuntura, meditação e fitoterapia, emerge como uma resposta à demanda por cuidados mais abrangentes e personalizados.

Segundo De Andrade (2018), ao longo das diferentes fases da vida da mulher, desde a adolescência até a menopausa e além, as práticas integrativas desempenham um papel crucial na promoção da qualidade de vida. Essa abordagem holística reconhece que a saúde não é apenas a ausência de doença, mas a busca pelo equilíbrio físico e emocional.

Na adolescência, as práticas integrativas oferecem suporte para lidar com as transformações físicas e emocionais. O yoga, por exemplo, não apenas fortalece o corpo, mas também promove a autoconsciência e o equilíbrio emocional, contribuindo para uma transição mais suave para a idade adulta (SOUZA, 2018).

Durante a fase reprodutiva, a acupuntura se destaca como uma ferramenta eficaz no tratamento de sintomas ginecológicos e na promoção do equilíbrio hormonal. A fitoterapia, por sua vez, oferece opções naturais para regular o ciclo menstrual e aliviar desconfortos associados (BORGES, MADEIRA & AZEVEDO, 2011).

De acordo com Souza (2018), a menopausa, marcada por mudanças hormonais significativas, torna-se um ponto crucial onde as práticas integrativas

demonstram seu valor. O yoga e a meditação, ao abordarem o aspecto emocional e o estresse, auxiliam na gestão dos sintomas típicos dessa fase, promovendo uma transição mais tranquila.

A promoção da qualidade de vida, inerente às práticas integrativas, vai além do tratamento biológico. Essas abordagens reconhecem a influência da mente sobre o corpo e vice-versa, fomentando uma compreensão mais profunda da saúde feminina (SOUZA, 2018).

Segundo Silva et al. (2018), os sintomas biológicos, muitas vezes negligenciados em abordagens convencionais, recebem atenção especial. A fitoterapia, por exemplo, oferece opções para o alívio de sintomas como cólicas menstruais e fogachos, proporcionando uma alternativa natural e personalizada.

De uma maneira geral, pode-se afirmar que a interseção entre práticas integrativas, saúde da mulher e as diferentes fases da vida oferece um panorama abrangente e integrado para o cuidado feminino. Ao reconhecer a complexidade dessa jornada, essas práticas não apenas tratam sintomas, mas promovem uma saúde mais completa e satisfatória ao longo de todas as fases da vida da mulher (TELESI JÚNIOR, 2016).

As práticas integrativas oferecem uma abordagem valiosa e adaptável para promover a saúde e o bem-estar das mulheres em diferentes fases de suas vidas. Desde a adolescência até a menopausa, essas práticas podem complementar a medicina convencional e oferecer suporte específico para as necessidades únicas de cada fase. A aplicação das práticas integrativas é particularmente relevante devido às mudanças físicas, emocionais e hormonais que as mulheres experimentam ao longo de suas vidas (NOGUEIRA et al., 2024).

Durante a adolescência, as mulheres passam por uma série de transformações hormonais e emocionais que podem ser desafiadoras. A puberdade é uma fase de intensas mudanças no corpo, e as práticas integrativas podem ajudar a gerenciar os sintomas associados, como acne, cólicas menstruais e alterações de humor. A yoga, por exemplo, é uma prática que pode ajudar a melhorar a flexibilidade, reduzir o estresse e promover um maior equilíbrio emocional. A meditação também pode ser benéfica, auxiliando os adolescentes a desenvolver habilidades de enfrentamento para lidar com o estresse e as preocupações típicas dessa fase, como a pressão escolar e as relações sociais (NOGUEIRA et al., 2024).

Na idade adulta, as mulheres enfrentam uma variedade de desafios relacionados à saúde, desde questões de fertilidade e gravidez até a gestão do estresse e a manutenção de um estilo de vida saudável. As práticas integrativas podem ser particularmente úteis durante a gravidez, oferecendo alívio para sintomas comuns como náuseas, dores nas costas e insônia. A acupuntura e a fitoterapia são frequentemente utilizadas para melhorar o bem-estar durante a gravidez, enquanto a meditação e a yoga podem ajudar a promover o relaxamento e a preparação para o parto. Além disso, durante esta fase, práticas como a nutrição adequada e o exercício físico regular são essenciais para manter a saúde geral e prevenir doenças crônicas (NOGUEIRA et al., 2024).

A saúde reprodutiva também é uma área onde as práticas integrativas podem oferecer suporte significativo. Condições como a síndrome dos ovários policísticos e a endometriose podem ser desafiadoras e difíceis de tratar apenas com a medicina convencional. Práticas como a acupuntura têm mostrado benefícios na regulação do ciclo menstrual e na redução dos sintomas associados a essas condições. A fitoterapia também pode proporcionar alternativas naturais para a gestão dos desequilíbrios hormonais, complementando os tratamentos médicos convencionais (ARAÚJO et al., 2021).

À medida que as mulheres se aproximam da menopausa, elas enfrentam novas mudanças hormonais que podem causar uma variedade de sintomas, incluindo ondas de calor, distúrbios do sono e alterações de humor. Durante esta fase, as práticas integrativas podem oferecer alívio e apoio. A acupuntura tem sido eficaz na redução das ondas de calor e na melhoria da qualidade do sono. A fitoterapia também pode ser usada para ajudar a equilibrar os níveis hormonais e reduzir os sintomas da menopausa. Além disso, a yoga e a meditação podem ajudar a gerenciar o estresse e promover uma sensação geral de bem-estar, facilitando a adaptação a essa nova fase da vida (ARAÚJO et al., 2021).

Além das práticas específicas para cada fase da vida, a saúde mental e o bem-estar emocional são aspectos fundamentais que atravessam todas as etapas da vida da mulher. As práticas integrativas, como a meditação, e mindfulness e a terapia complementar, podem ajudar a gerenciar o estresse, a ansiedade e a depressão, proporcionando um suporte adicional ao tratamento convencional. A promoção de uma boa saúde mental é crucial para a qualidade de vida das mulheres,

independentemente da fase da vida em que se encontram (SILVA; MONTEIRO; FIGUEIREDO, 2024).

É importante destacar que as práticas integrativas devem ser vistas como complementares à medicina convencional e não como substitutos. A integração dessas práticas com os cuidados médicos tradicionais pode oferecer um tratamento mais abrangente e eficaz, adaptado às necessidades individuais de cada mulher. A colaboração entre profissionais de saúde convencionais e especialistas em práticas integrativas pode garantir que as mulheres recebem um cuidado completo e coordenado (SILVA; MONTEIRO; FIGUEIREDO, 2024).

A aceitação e a aplicação das práticas integrativas nas diferentes fases da vida da mulher refletem uma abordagem mais holística e personalizada para o cuidado à saúde. Ao considerar o corpo, a mente e o espírito, essas práticas oferecem uma maneira de abordar as necessidades de saúde de forma mais abrangente e integrada. Isso pode levar a uma melhoria significativa na qualidade de vida e no bem-estar geral das mulheres ao longo de suas vidas (CAVALCANTE et al., 2024).

Contudo, as práticas integrativas desempenham um papel valioso no suporte à saúde da mulher em todas as fases de sua vida. Essas práticas podem oferecer benefícios significativos, complementando a medicina convencional e ajudando as mulheres a gerenciar os desafios específicos de cada fase. A integração dessas práticas no cuidado à saúde promove uma abordagem mais holística e adaptada às necessidades individuais, contribuindo para uma vida mais saudável e equilibrada (CAVALCANTE et al., 2024).

4. CONCLUSÃO

A importância das práticas integrativas na promoção da saúde da mulher reside na sua capacidade de oferecer uma abordagem mais abrangente, personalizada e humanizada aos cuidados de saúde. As mulheres enfrentam desafios físicos, emocionais e hormonais que podem ser abordados de maneira mais eficaz quando as práticas integrativas são incorporadas ao tratamento convencional. Técnicas como acupuntura, yoga, meditação e fitoterapia se mostram poderosas aliadas para a prevenção e tratamento de doenças, bem como para a promoção do bem-estar geral.

Essas práticas complementam os tratamentos médicos tradicionais, fornecendo suporte adicional na gestão de sintomas e ajudando a melhorar a

qualidade de vida. Ao abordar não apenas o corpo físico, mas também aspectos mentais e emocionais, as práticas integrativas ampliam a visão sobre o cuidado à saúde, considerando o ser humano em sua totalidade.

A adoção de práticas integrativas reflete uma tendência crescente em busca de alternativas de cuidado mais naturais e menos invasivas, alinhadas com a necessidade de soluções que promovam o equilíbrio e a harmonia. No caso específico da saúde da mulher, essas práticas se mostram especialmente relevantes ao tratar questões como saúde reprodutiva, saúde mental e menopausa, proporcionando ferramentas eficazes para lidar com as complexidades da vida feminina. Dessa forma, fica evidente que as práticas integrativas são um componente fundamental na promoção de uma vida mais saudável e equilibrada para as mulheres em todas as suas fases.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Leonardo Prates et al. Percepção dos Profissionais das Unidades Básicas de Saúde sobre as Práticas Integrativas e Complementares. **Revista De Psicologia**, v. 12, n. 42, 2018.

ARAÚJO, Willyane Beatriz Ximenes et al. Influência das práticas integrativas e complementares durante o trabalho de parto: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 13, p. e7749-e7749, 2021.

BORGES, Maritza Rodrigues; MADEIRA, Lélia Maria; AZEVEDO, Vivian Mara Gonçalves de Oliveira. As práticas integrativas e complementares na atenção à saúde da mulher: uma estratégia de humanização da assistência no Hospital Sofia Feldman. **Revista Mineira de Enfermagem**, Uberaba, v. 15, n. 1, 2011.

CAVALCANTE, Wanessa Toscano et al. Práticas integrativas e complementares na saúde da mulher: uma possibilidade de cuidar. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 1, p. 4530-4538, 2024.

GOMEZ, Julia Gallego; MATTOS, Ana Carolina Einsfeld. Implementação Das Práticas Integrativas E Complementares Em Saúde (Pics) Em Uma Maternidade Do Sul Do Brasil: Relato Do Roteiro De Uma Trilha Para A Autenticação Das Curas Holísticas. RECIMA21-**Revista Científica Multidisciplinar**-ISSN 2675-6218, v. 4, n. 4, p. e442927-e442927, 2023.

GURGEL, Isabela Oliva et al. Prevalência De Práticas Integrativas E Complementares Em Pacientes Submetidos À Quimioterapia Antineoplásica. **Cogitare Enfermagem**, v. 24, 2019.

MATTA, Isabela Braga da. **As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a sua inserção no Sistema Único de Saúde: o caso do município de Sant'Ana do Livramento.** 2021.

MENDES, Dayana Senger et al. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health News**, v. 4, n. 1, 2019.

PINHEIRO, Larissa Kerlly Costa et al. **Práticas integrativas e complementares: uma estratégia de promoção da saúde da mulher.** Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 17, pág. e87101718147-e87101718147, 2021.

SILVA, Isabela de Lima. **Além da medicina tradicional: benefícios das práticas integrativas e complementares na saúde da mulher.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

SILVA, Juçara Elke Lourenço; MONTEIRO, Edilene Araújo; FIGUEIREDO, Maria do Carmo Clemente Marques. Práticas integrativas e complementares utilizadas por mulheres no climatério e menopausa: uma revisão de escopo. **Contribuciones A Las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 3, p. e5605-e5605, 2024.

SILVA, Maria Edna Bezerra et al. Práticas Integrativas e vivências em Arteterapia no atendimento a pacientes oncológicos em hospital terciário. **Revist. Port Saúde e Sociedade**, v. 3, n. 1, 2018.

SILVA, Renata Cristina Dantas da. **Educação popular em saúde mental e práticas integrativas grupais: amorosidade e empoderamento na produção de cuidado entre mulheres do Seridó Potiguar.** 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

SOUZA, Laura Alves Costa e. **Avaliação de sintomas climatéricos, parâmetros antropométricos e laboratoriais em praticantes de yoga.** Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Escola de Farmácia, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2018.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, Mar. 2010.

SOUZA, Vitória Almeida et al. As Práticas Integrativas e Complementares na atenção à saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e81985379-e81985379, 2020.

STRAUSS, Anselm; CORBIN, Juliet. **Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques.** (trad. Google Tradutor). Newbury Park, CA: Sage Publications, 1998.

TELESI JÚNIOR, Emílio. **Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS.** Estudos Avançados, v. 30, n. 86, abr. 2016.

TREPTOW, Vitória Peres et al. **Práticas integrativas e utilizadas na assistência à mulher na gestação, parto e puerpério.** 2023.

TRINDADE, Luíza Gomes et al. **Inclusão da Shantala nas práticas da Atenção Básica: Legitimando as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, compartilhando saberes e expandindo cuidados em saúde.** 2021.