

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** TERAPIAS ALTERNATIVAS EFETIVAS PARA A DIMINUIÇÃO DOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

**Relatoria:** Francisco Wilson de Lemos Dantas Junior

Ocilma Barros de Quental

**Autores:** Claudio Henrique Alexandre Ferreira

Ellen Maria Alencar da Silva

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O climatério trata-se de uma fase biológica vivenciada por toda mulher que concerne pela transição de sua vida reprodutiva para a não reprodutiva. Durante esse processo, o corpo feminino lida com mudanças bruscas de hormônios, como o hipoestrogenismo, resultando assim em sintomas clássicos dessa fase. Tais sintomatologia pode ser amenizada com a terapia de reposição hormonal (TRH), bem como terapias alternativas não farmacológicas. **OBJETIVO:** Listar principais terapias complementares não farmacológicas para aliviar sintomas do climatério. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura elaborada a partir da questão norteadora: “Quais as terapias alternativas utilizadas para a diminuição dos sintomas do climatério?” Para isso, foi realizada pesquisa nas bases de dados do LILACS e SCIELO, com os seguintes Descritores Em Ciências Da Saúde (DeCS): Saúde da mulher; Climatério; Medicina complementar; Terapias alternativas; sendo esses intermediados pelo operador booleano AND. Foram incluídos trabalhos completos, nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 10 anos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A utilização criteriosa e personalizada de hormônios é uma prática médica predominante. No entanto, é crucial explorar opções terapêuticas alternativas que, quando combinadas com um estilo de vida saudável, aliviem eficazmente os sintomas do climatério. Dentre essas alternativas, cita-se a fitoterapia, com o uso dos fitoestrogênios, que são estimulantes sobre os receptores hormonais específicos, assim auxiliando no equilíbrio hormonal e apresentando efeito benéfico na sintomatologia dessa fase. Os mais utilizados são a soja (*Glycine max*), trevo vermelho (*Trifolium pratense*) e Cimífuga (*Cimifuga racenosa*). Ao lado da fitoterapia, a acupuntura é reconhecida na literatura como uma abordagem satisfatória, auxiliando na mitigação de ondas de calor, sudorese e insônia. Além disso, a prática regular de atividade física reduz significativamente os sintomas do climatério, principalmente melhorando o sistema vasomotor e proporcionando alívio das ondas de calor. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O climatério é uma fase natural da vida feminina que se manifesta de forma diferente para cada indivíduo. Com isso, é notável que os profissionais de saúde possuam o conhecimento necessário para o manejo eficaz destas pacientes e fornecer-lhes as opções de tratamento mais adequadas, com uma abordagem holística e promover seu bem-estar.