

Abordagem não-farmacológica para a dor pélvica de mulheres com endometriose – revisão integrativa

Non-pharmacological approach to pelvic pain in women with endometriosis - integrative review

Abordaje no farmacológico del dolor pélvico en mujeres con endometriosis - revisión integrativa

Malu da Silva Damaceno¹, Vanda Palmarella Rodrigues², Zulmerinda Meira Oliveira³, Flavia Pedro dos Anjos Santos⁴

Como citar esse artigo. Damaceno MS, Rodrigues VP, Oliveira ZM, Santos FPA. Abordagem não-farmacológica para a dor pélvica de mulheres com endometriose – revisão integrativa. Rev Pró-UniverSUS. 2024; 15(4):65-73.



Resumo

Objetivo: Conhecer por meio da literatura os tratamentos não farmacológicos para o alívio da dor pélvica em mulheres com diagnóstico de endometriose. **Materiais e métodos:** Revisão integrativa conduzida nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, e Base de Dados de Enfermagem nos meses de março e abril de 2023, seguindo os critérios de inclusão: textos completos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, indexados nas referidas bases de dados nos últimos cinco anos. Foram selecionados dez estudos para serem analisados. **Resultados e discussão:** O estudo evidenciou que os hábitos de vida com adesão à alimentação mais saudável e à prática de atividades físicas, contribuem para o alívio da dor pélvica em mulheres com endometriose. As Práticas Integrativas e Complementares também se apresentam como novas estratégias de tratamento não-farmacológicas, pois desempenham papel importante para o tratamento da dor na perspectiva do cuidado integral. **Considerações finais:** A mulher pode encontrar diversos obstáculos para aderir às Práticas Integrativas e Complementares e ao estilo de vida saudável, entre as quais destacam-se os aspectos socioeconômicos, dificuldade de acesso aos serviços que ofertem essas práticas bem como escassez de profissionais capacitados para atuarem nessa abordagem.

Palavras-chave: Mulher; Endometriose; Dor pélvica; Tratamento; Terapias alternativas.

Abstract

Objective: To know through the literature the non-pharmacological treatments for the relief of pelvic pain in women diagnosed with endometriosis. **Materials and methods:** Integrative review conducted in the databases of the Virtual Health Library, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, and Nursing Database in March and April 2023, following the inclusion criteria: complete texts published in Portuguese, English and Spanish, indexed in the referred databases in the last five years. Ten studies were selected to be analyzed. **Results and discussion:** The study showed that lifestyle habits with adherence to healthier eating and the practice of physical activities contribute to the relief of pelvic pain in women with endometriosis. Integrative and Complementary Practices are also presented as new non-pharmacological treatment strategies, as they play an important role in the treatment of pain from the perspective of comprehensive care. **Final considerations:** Women may encounter several obstacles to adhere to Integrative and Complementary Practices and a healthy lifestyle, among which socioeconomic aspects stand out, difficulty in accessing services that offer these practices, as well as a shortage of trained professionals to work with this approach.

Key words: Woman; Endometriosis; pelvic pain; Treatment; Alternative therapies.

Resumen

Objetivo: Conocer a través de la literatura los tratamientos no farmacológicos para el alivio del dolor pélvico en mujeres diagnosticadas con endometriosis. **Materiales y métodos:** revisión integradora realizada en las bases de datos de la Biblioteca Virtual en Salud, Sistema de Análisis y Recuperación de Literatura Médica en Línea, Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud y Base de Datos de Enfermería en marzo y abril de 2023, siguiendo los criterios de inclusión: textos completos publicados en portugués, inglés y español, indexados en las referidas bases de datos en los últimos cinco años. Diez estudios fueron seleccionados para ser analizados. **Resultados y discusión:** El estudio mostró que los hábitos de vida con adherencia a una alimentación más saludable y la práctica de actividades físicas contribuyen al alivio del dolor pélvico en mujeres con endometriosis. Las Prácticas Integrativas y Complementarias también se presentan como nuevas estrategias de tratamiento no farmacológico, ya que juegan un papel importante en el tratamiento del dolor desde la perspectiva de la atención integral. **Consideraciones finales:** Las mujeres pueden encontrar varios obstáculos para adherirse a las Prácticas Integrativas y Complementarias y un estilo de vida saludable, entre los que se destacan los aspectos socioeconómicos, la dificultad para acceder a los servicios que ofrecen estas prácticas, así como la escasez de profesionales capacitados para trabajar con este enfoque.

Palabras clave: Mujer; endometriosis; dolor pélvico; Tratamiento; Terapias alternativas.

Afiliação dos autores:

¹Graduanda em enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil. e-mail: malu.damaceno12@gmail.com ORCID*: <https://orcid.org/0009-0003-4065-5677>.

²Docente do Curso de Graduação em Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde (Doutora em Enfermagem/UFBA), Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil. e-mail: vprodrigues@uesb.edu.br ORCID*: <https://orcid.org/0000-0002-5689-5910>

³Docente do Curso de Graduação em Enfermagem (Doutora em Enfermagem/UERJ), Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil. e-mail: zulmerinda.meira@uesb.edu.br ORCID*: <https://orcid.org/0000-0002-6652-2229>

⁴Docente do Curso de Graduação em Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde (Doutora em Enfermagem/UERJ) Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil. e-mail: fpasantos@uesb.edu.br ORCID*: <https://orcid.org/0000-0002-0971-4494>.

* E-mail de correspondência: fpasantos@uesb.edu.br

Recebido em: 20/12/23 Aceito em: 19/11/24

Introdução

A endometriose é definida como uma condição ginecológica neuroinflamatória crônica que afeta a mulher em idade reprodutiva, caracterizada pela presença de tecido endometrial fora da cavidade uterina, acometendo aproximadamente 70 milhões de mulheres mundialmente, sendo apontada como uma das principais causas de hospitalizações em países industrializados, que pode ocasionar infertilidade e dor ao urinar ou defecar, dispareunia e dismenorrea¹⁻².

A dor pélvica apresenta-se como um quadro clínico prevalente entre os casos de mulheres com endometriose manifestando-se como uma dor constante e debilitante, atuando de maneira intensa que interfere diretamente em suas atividades habituais por gerar um grande gasto físico e mental que dificulta a realização de tarefas e funções, sendo assim, um causador de grandes impactos na qualidade de vida e produtividade³⁻⁴.

Nessa direção, a endometriose associada ao sintoma doloroso persistente causa mudanças significativas na vida da mulher desencadeando um grande impacto psicológico que pode apresentar sintomas depressivos em virtude da perda de um corpo saudável e ativo com queda em seu desempenho físico, bem como perdas econômicas e em seus relacionamentos sociais. Tais circunstâncias levam essas mulheres a enfrentar momentos de isolamento por serem negligenciadas pelas pessoas ao seu redor que duvidam das queixas expressadas frequentemente, gerando estresse e o aparecimento de sentimentos de incapacidade e desvalia⁵.

No que se refere ao tratamento da endometriose, a indicação cirúrgica é passível de questionamentos uma vez que tem apresentado quadro de recidiva. Já a indicação do uso de anticoncepcional oral combinado de estrogênios e progestagênios, apresentam bons resultados para o controle da dor, porém não são amplamente utilizados em virtude dos impactos causados pelos efeitos colaterais⁶.

O uso desses medicamentos também apresenta limitações por não amenizar a dor por um longo período de tempo, tendo em vista que muitas vezes as mulheres vão em busca de novas estratégias para o alívio da dor durante as crises intensas, pois ao longo do tempo perdem a eficácia. Além disso, algumas mulheres recusam as terapias hormonais, pois acreditam que os hormônios sintéticos causam impactos negativos para o corpo, a exemplo de alterações emocionais, hirsutismo, ganho de peso, diminuição da massa óssea, fogachos, ressecamento vaginal, diminuição da libido e acne⁵⁻⁷.

Considerando o elevado número de mulheres acometidas com a endometriose e a incidência da dor pélvica como fator de diminuição da qualidade de vida causadora de impactos físico, mental e emocional,

torna-se relevante que estudantes, profissionais de saúde e mulheres diagnosticadas com endometriose possam ter acesso a informações sobre abordagens não-medicamentosas que contribuam no tratamento e manejo do cuidado à saúde, bem como o alívio dos sintomas relacionados a essa doença.

O presente estudo tem como objetivo conhecer por meio da literatura os tratamentos não farmacológicos para o alívio da dor pélvica em mulheres com diagnóstico de endometriose.

Materiais e Método

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que se configura em uma pesquisa criteriosa que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos sobre um tema ou questão de maneira ordenada, abrangente e sistemática bem como propiciar informações mais amplas sobre um assunto/problema por meio de fontes de informações bibliográficas ou eletrônicas⁸.

Para a elaboração desta revisão foi formulada a questão de pesquisa, a partir da estratégia PICO (Acrônimo para Participante/População, Fenômenos de Interesse e Contexto)⁹, sendo o primeiro elemento (P) relacionado a mulheres com endometriose; o segundo elemento (I) ao alívio da dor; e o terceiro elemento (Co) ao tratamento não farmacológico, resultando na seguinte questão: Qual o tratamento não farmacológico utilizado para o alívio da dor pélvica em mulheres com diagnóstico de endometriose?

A busca pelos artigos foi realizada nos meses de março e abril de 2023 nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (PUBMED) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF) por meio dos descritores mulher, endometriose, dor pélvica, tratamento, terapia, recurso terapêutico, procedimentos terapêuticos e terapias alternativas, consultados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), com suas respectivas combinações em português e inglês utilizando-se os operadores booleanos AND e OR.

Para a seleção dos artigos foram adotados como critérios de inclusão: textos completos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, indexados nas referidas bases de dados nos últimos cinco anos. No que se refere aos critérios de exclusão, foram retiradas dissertações, monografias, teses, resenhas, editoriais, cartas ao editor, artigos duplicados e que não contemplaram a temática do estudo.

Assim, foram encontrados 12.123 artigos, resultando apenas 3.076 artigos após a aplicação dos filtros. Em seguida, foram analisados o título e o resumo

dos artigos e na sequência, procedeu-se a leitura do texto completo sendo selecionados 10 artigos para constituir a amostra (Figura 1).

No que se refere ao nível de evidência dos artigos, foi observado a seguinte classificação: 1. revisões sistemáticas ou metanálise de ensaios clínicos; 2. ensaio clínico randomizado controlado bem delineado; 3. ensaios clínicos bem delineados sem randomização; 4. estudos de coorte e de caso-controle bem delineados; 5. revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; 6. único estudo descritivo ou qualitativo; 7. opinião de autoridades e/ou relatório de comitês de especialistas, além da interpretação de informações não fundamentadas em pesquisas¹⁰.

No que concerne aos aspectos éticos, não houve a tramitação junto ao Comitê de Ética em Pesquisa, tendo em vista que foram utilizadas fontes secundárias de domínio público provenientes das bases de dados.

Após a leitura dos artigos selecionados foram organizados em dois eixos temáticos: 1) A importância do estilo de vida para o alívio da dor pélvica e 2) Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como estratégias de tratamentos alternativos.

Resultados

Para o estudo foram analisados 10 artigos

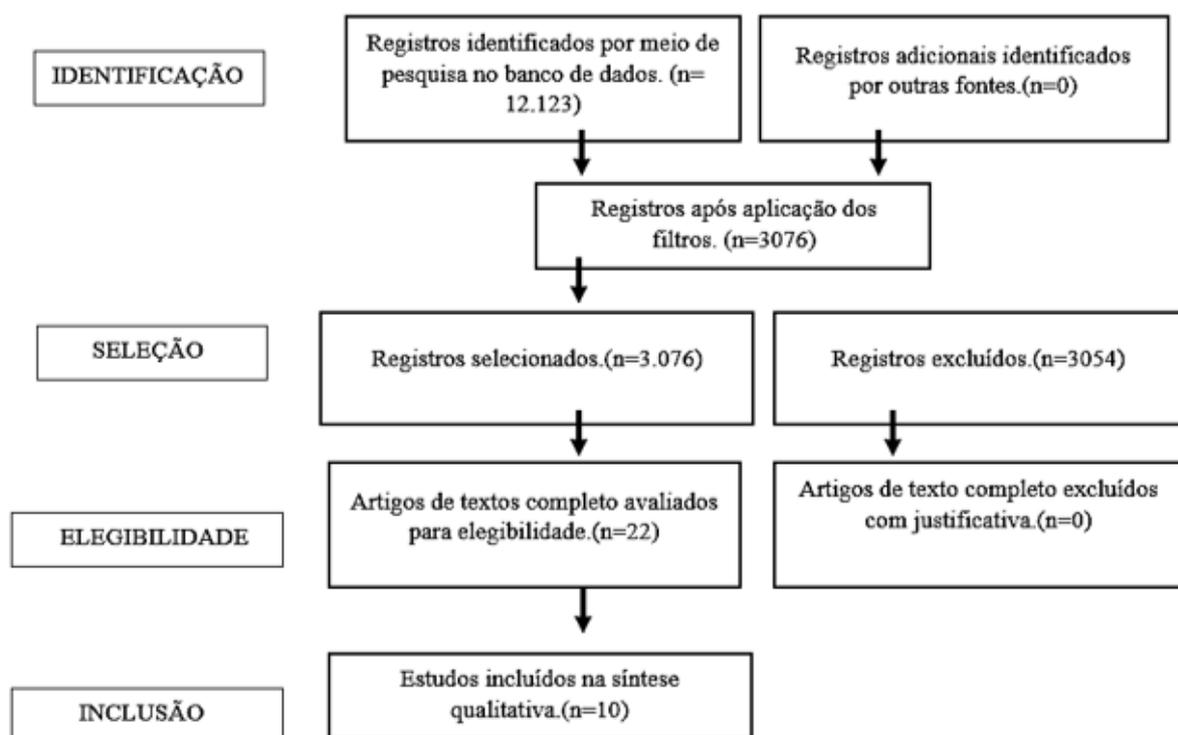


Figura 1. Fluxograma das etapas de seleção dos estudos incluídos na amostra

(Quadro 1) sendo que a publicação de quatro artigos ocorreu no ano de 2021, dois artigos no ano de 2022, dois artigos no ano de 2023, um artigo no ano de 2020 e um artigo no ano de 2019. Do total de estudos, quatro apresentaram nível de evidência 5, pois eram estudos de revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos, seguido por dois artigos de nível de evidência 1, dois de nível de evidência 3, um estudo de nível de evidência 2 e outro estudo de nível de evidência 4.

Discussão

Os estudos analisados demonstraram que a adoção de hábitos de vida mais saudáveis são fatores contribuintes para a diminuição do processo inflamatório, evidenciando que mudanças no estilo de vida associada às PICS podem contribuir para a melhora das disregulações químicas que promovem a dor.

A importância do estilo de vida para o alívio da dor pélvica

Os tratamentos não farmacológicos surgem constantemente como alternativa para o alívio da dor pélvica em mulheres com endometriose em virtude do baixo custo e a melhora na qualidade de vida, pois

Quadro 1. Síntese dos artigos selecionados nas bases de dados.

Id	Autores	Título/Ano	Nível de evidência	Objetivos Principais
E1	Malik, et.al. ¹¹	Saúde aliada e uso de terapia complementar em mulheres australianas com dor pélvica crônica: um estudo transversal / 2022	3	Determinar a prevalência do uso de saúde aliada (AH) e terapia complementar (CM), a carga de custo dessas terapias e explorar fatores preditivos para o uso de saúde aliada ou medicina complementar.
E2	Ball E, Khan KS. ¹²	Avanços recentes na compreensão e manejo da dor pélvica crônica em mulheres com atenção especial à endometriose / 2020	5	Avaliar uma base de evidências para aspectos de uma abordagem multidisciplinar com foco na melhoria da qualidade de vida do paciente, incluindo autogestão e terapias complementares, considerando também os planos de fertilidade.
E3	Hansen S, Sverrisdóttir UÁ, Rudnicki M. ¹³	Impacto do exercício na percepção da dor em mulheres com endometriose: uma revisão sistemática / 2021	5	Avaliar se o exercício pode diminuir a dor em mulheres com endometriose sintomática.
E4	Barnard et.al. ¹⁴	Nutrição na prevenção e tratamento da endometriose: uma revisão / 2023	5	Revisar as evidências atuais sobre nutrição na prevenção e tratamento da endometriose.
E5	Meresman GF, Götte M, Laschke MW. ¹⁵	Plantas como fonte de novas terapias para endometriose: uma revisão de estudos pré-clínicos e clínicos / 2021	1	Fornecer uma visão abrangente de agentes derivados de plantas e estratégias de tratamento natural que estão sob investigação pré-clínica ou clínica e avalia criticamente seu potencial para a futura terapia de endometriose.
E6	Tennfjord MK, Gabrielsen R, Telling T. ¹⁶	Efeito da atividade física e do exercício nos sintomas associados à endometriose: uma revisão sistemática / 2021	5	Realizar uma revisão sistemática e meta-análise para avaliar o efeito da AF e do exercício nos sintomas associados à endometriose
E7	Sinclair, et al. ¹⁷	Efeitos da ingestão de cannabis na dor pélvica associada à endometriose e sintomas relacionados / 2021	4	Investigar a eficácia auto-avaliada, formas de dosagem, quantidade de dosagem e proporções de canabinóides de produtos de cannabis legais com garantia de qualidade que as mulheres estão usando no mercado regulamentado canadense, por meio do uso do aplicativo de smartphone Strainprint™ ("app"), que é usado para rastrear o uso legal de produtos de cannabis para fins medicinais.

Quadro 1 (cont.). Síntese dos artigos selecionados nas bases de dados.

Id	Autores	Título/Ano	Nível de evidência	Objetivos Principais
E8	Lin, et al. ¹⁸	Eficácia analgésica da acupuntura na dor pélvica crônica: uma revisão sistêmica e estudo de meta-análise / 2023	1	Avaliar a eficácia da acupuntura no controle da dor em comparação com um grupo controle em CPP
E9	Nodler JI, et al. ¹⁹	Suplementação com vitamina D ou ácidos graxos ω -3 em adolescentes e mulheres jovens com endometriose (SAGE): um estudo duplo-cego, randomizado, controlado por placebo / 2020	2	Determinar se a suplementação com vitamina D ou ácidos graxos ω -3 alivia a dor, altera a frequência do uso de medicamentos para dor ou afeta a qualidade de vida em mulheres jovens com endometriose.
E10	Poulos, et al. ²⁰	Preferências do paciente para tratamentos de dor de endometriose nos Estados Unidos / 2019	3	Quantificar as preferências do paciente para tratamentos de dor associada à endometriose e tolerância ao risco em troca de redução da dor e explorar se as preferências variam com base nas características do paciente.

Fonte. Dados da Pesquisa, 2023.

envolve uma abordagem multidisciplinar que auxilia na diminuição do estresse oxidativo e consequentemente no sofrimento psicológico das mulheres¹².

O desenvolvimento de novos focos na endometriose está associado ao estresse oxidativo que surge a partir da ativação de macrófagos na cavidade peritoneal, fator que gera o aumento da produção de classes reativas do nitrogênio e oxigênio, ocasionando lesões celulares como a peroxidação lipídica aumentando os níveis inflamatórios e a dor através da ativação em excesso de genes pró-inflamatórios²¹.

Nessa direção, os estudos analisados^{13,16} evidenciaram que a mudança no estilo de vida com a prática de exercícios pode ser benéfica e protetora em distúrbios inflamatórios crônicos, mas não por um longo período de tempo.

Pesquisa realizada com mulheres que se exercitavam regularmente demonstrou que as mesmas utilizavam menos analgésicos, mas que a qualidade de vida e os escores de dor não foram significativamente afetados pelo exercício regular²².

Por sua vez, outro estudo realizou a análise de uma avaliação do impacto do exercício físico em 20

mulheres selecionadas de forma aleatória no ambulatório do hospital antes e depois de cumprir uma programação de exercícios de caminhada, alongamento e respiração por 4 a 8 semanas, evidenciando através da utilização da Escala de Intensidade da Dor que a atividade física contribuiu com a diminuição na intensidade da dor por um breve período de tempo²³.

Ainda neste estudo, um dos artigos analisados¹⁶ aponta que a efetividade temporária é decorrente da liberação de miocinas em consequência da contração dos músculos esqueléticos, fator que exerce efeito direto no aumento da produção de cortisol, leucócitos e adrenalina potencializando o efeito dos anti-inflamatórios.

Nota-se que a prática de atividade física mesmo possibilitando efeitos anti-inflamatórios não foi tão relevante para o alívio da dor pélvica por apresentar melhorias em curto espaço de tempo. Entretanto, a atividade física pode contribuir para que as mulheres diminuam a ingestão de medicamento para a dor enquanto exercitam-se além de ser uma prática que contribui para sua qualidade de vida.

No que se refere à alimentação, dois artigos analisados descreveram que a dieta está diretamente

ligada aos processos inflamatórios da dor, salientando que o desequilíbrio da alimentação impacta na saúde da mulher, pois existem nutrientes que podem estimular a produção de substâncias anti-inflamatórias e outros que podem oferecer um efeito antioxidante reduzindo a inflamação ao combater radicais livres. Dessa forma, observou-se que as mulheres que possuem uma dieta rica em frutas e verduras apresentam uma melhora significativa da dor interferindo no bom funcionamento do intestino com menos processos inflamatórios¹⁴⁻¹⁹.

Nesse sentido, o consumo variado de legumes, verduras e frutas, principalmente as cítricas, estão associadas ao menor risco de desenvolvimento da endometriose, bem como o consumo de alimentos com baixo teor de gordura (iogurte, queijo cottage e leite desnatado) em virtude da capacidade de reduzir as respostas inflamatórias e os marcadores de estresse oxidativo²⁴.

Um dos estudos analisados demonstrou que os baixos níveis de vitamina D estão associados ao aumento do risco de diagnóstico de endometriose e aumento da gravidade dos sintomas¹⁹. Por sua vez, outro estudo traz evidências através de uma pesquisa realizada com 69 mulheres diagnosticadas com endometriose selecionadas aleatoriamente para receber 1.000 mg de óleo de peixe, 2.000 UI de vitamina D₃ ou placebo diariamente por seis meses. Após a análise dos dados foi percebido que houve melhora significativa nos escores de gravidade de dor pélvica nas mulheres submetidas a suplementação de vitamina D, já o complemento com óleo de peixe resultou em cerca de metade da redução da dor¹⁴.

Outro estudo analisado revelou que a vitamina C e a vitamina E também possuem um papel antioxidante¹⁴. Nesse contexto, uma pesquisa verificou que após três meses em uma dieta rica em antioxidantes, as mulheres com endometriose apresentaram maiores concentrações periféricas de vitaminas suplementadas, demonstrando que a suplementação com vitaminas C e E reduziu significativamente os sintomas da endometriose, em comparação com o placebo, constatando assim, que essas mulheres possuem menores índices de ingestão de vitamina C e vitamina E, em comparação com mulheres que não possuem a doença²⁵.

Mediante o exposto, para que a dor na endometriose seja aliviada torna-se necessário hábitos de vida com adesão a alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas, sendo que muitas mulheres podem ter dificuldades de aderir a estes hábitos em decorrência de aspectos socioeconômicos, de acesso a serviços de saúde, entre outros, evidenciando que não se trata apenas de uma tomada de decisão pessoal e sim que requer a articulação de diversos setores da sociedade.

Práticas integrativas e complementares

(PICS) como estratégias de tratamentos alternativos para o alívio da dor pélvica

As PICS, apresentam-se como um modelo abrangente que transmite uma perspectiva holística envolvendo aspectos emocionais, culturais e sociais que ultrapassam a dimensão física possibilitando a resignificação do processo saúde-doença²⁶.

Um dos artigos analisados¹¹ evidenciou que 83% de mulheres entre 18 e 45 anos apresentaram elevados índices de Dor Pélvica Crônica (DPC) diagnosticadas com endometriose, alegavam visitar pelo menos um praticante de terapia alternativa ou medicina complementar para o auxílio no alívio das dores, sendo que os mais comumente procurados foram fisioterapeutas e profissionais de saúde mental (como por exemplo, psicoterapeuta, conselheiro e psicólogos). Nessa conjuntura, foi descoberto que o uso de terapias complementares era comum entre todas as participantes da pesquisa que apresentaram DPC, independentemente do diagnóstico.

Ademais, também foi constatado no estudo supracitado que as mulheres buscam o uso das terapias complementares devido ao maior acolhimento desses profissionais, fator contribuinte para lidar com as complexas questões psicossociais que envolvem a patologia, sendo que geralmente esses profissionais adotam estratégias eficientes que diminuem o estresse e consequentemente a dor, uma vez que essas mulheres se sentem mais esclarecidas¹¹.

Em vista disso, nota-se que as terapias complementares promovem bem estar e relaxamento em momentos desafiadores desencadeados pelo estresse, pois essas terapias buscam mudar o padrão emocional da mulher procurando direcionar o tratamento para questões que envolvem o cuidado direcionado aos aspectos psicológicos e emocionais que impactam em sua vida.

Os achados deste estudo também revelaram que a fitoterapia possui mecanismos de ação que incluem um conjunto de múltiplos efeitos em efetores de sinalização que desencadeiam resultados antiangiogênicos, anti inflamatórios e antioxidantes em lesões endometrióticas e células endometriais. Dentre esses fitoterápicos encontram-se a cúrcuma, puerarina Lobata, Canabinóides e a fitoterapia tradicional chinesa, sendo que a fitoterapia chinesa se mostrou como uma boa opção para o tratamento da endometriose pois demonstraram diminuir o tamanho das lesões e aliviar a dor pélvica crônica¹⁵.

A planta cúrcuma indica efeitos benéficos na endometriose como um potente anti-inflamatório e antioxidante, visto que recentemente foi detectado que mulheres tratadas com curcumina obtiveram a regulação de citocinas anti-inflamatórias IL-10 e IL-12

reduzindo assim a secreção de diferentes quimiocinas pró-angiogênicas e citocinas pró-inflamatórias de células estromais^{15,27}.

Ressalta-se que mulheres com endometriose possuem diminuídos níveis de receptores canabinoides 1 (CB1) em seu tecido endometrial²⁷ e que alguns estudiosos¹⁵ consideram a endometriose como uma condição de “deficiência endocanabinoide” com dois tipos de receptores canabinóides, sendo que os CB1 são altamente expressos no útero e ovários; tais circunstâncias indicam que a função reduzida de endocanabinóides promove uma dor mais intensa quando associada à endometriose e que a administração de fitocanabinóide pode aliviar a dor .

Pesquisa realizada com 252 participantes diagnosticadas com endometriose que relataram a dor pélvica intensa, foram submetidas a 16.193 sessões de cannabis, utilizando o método inalatório e oral, sendo constatado ao final do estudo que as formas inaladas tiveram maior eficácia para dor, enquanto o método oral apresentou melhoras referentes aos sintomas gastrointestinais e humor¹⁷.

Estudo evidenciou que a cannabis pode ser eficaz para a dor pélvica possibilitando um início rápido dos efeitos de alívio da dor²⁸ e que os fitoterápicos constituem-se como uma nova opção terapêutica para as mulheres, desde que sejam acompanhadas por um profissional que conheça seu quadro de saúde, pois o seu mau uso pode desencadear malefícios^{15,17}. Apesar de não obter a cura da doença, os fitoterápicos proporcionam alívio dos sintomas e diminuem seu avanço.

Entre as PICS, destaca-se a acupuntura que é ofertada pelo Sistema Único de Saúde(SUS) e se trata de uma técnica milenar chinesa com utilização de agulhas finas em pontos de gatilhos específicos que estimula o sistema nervoso utilizado para tratar a dor ao promover uma diversidade de benefícios às pessoas³⁰.

Conforme os estudos analisados as mulheres com endometriose podem se beneficiar com a utilização da acupuntura, tendo em vista que a técnica ativa a circulação sanguínea melhorando a reação inflamatória nos locais de focos da endometriose provocando o alívio da dor^{12,18,31}.

Uma meta-análise incluindo 1.455 mulheres foi utilizada para avaliar a eficácia da acupuntura no controle da dor em comparação com um grupo controle submetido ao tratamento padrão. Ao verificar os escores da Escala Visual Analógica (VAS) foi constatado ao final da pesquisa que as mulheres submetidos somente ao tratamento de acupuntura como monoterapia obtiveram níveis diminuídos da dor comparado aos que receberam a intervenção apenas com o tratamento padrão para endometriose, comprovando que a eficácia da acupuntura foi melhor do que o medicamento, sendo capaz de aliviar sintomas dolorosos e psicológicos, mostrando-se eminentemente favorável para mulheres

intolerantes a medicamentos¹⁸.

Percebe-se que acupuntura é um recurso terapêutico que promove efeitos de analgesia, ação anti-inflamatória, sensação de bem-estar, relaxamento e regulação neuro-humoral através da liberação de substâncias químicas, tendo como intuito restabelecer a saúde ao aliviar o estresse, a fim de possibilitar uma melhor qualidade de vida.

Outra terapia complementar para o alívio da dor pélvica identificada neste estudo foi o Yoga¹², sendo definida como uma ferramenta originária da Índia que envolve disciplinas físicas, práticas meditativas e espirituais que proporcionam o relaxamento da tríade mente, corpo e espírito.

Foi observado em um estudo prospectivo com 40 mulheres, em que 28 delas foram selecionadas para participar de sessões de Yoga duas vezes por semana durante oito semanas e o outro grupo com 12 mulheres não praticaram nenhuma atividade similar. Ao final da análise foi constatado que a dor diária foi significativamente reduzida no grupo de Yoga em comparação com aquelas que não praticavam Yoga. Assim, foi verificado que as intervenções psicológicas relacionadas à mente e ao corpo contribuem para a diminuição do estresse que é um fator significativo para piora da saúde mental e conseqüentemente colaboradora para o aumento da dor possibilitando uma resposta imune pró-inflamatória na endometriose³².

Nesse sentido, o Yoga contribui para uma vida de liberdade que proporciona equilíbrio para uma pessoa que vive com sono, estresse e dor. As inúmeras práticas de Yoga limpam a mente e as energias do corpo colaborando para que a paciente entenda o que está ocasionando o estresse permitindo-se dissipar esse fator.

Neste estudo também foi identificada uma pesquisa²⁰ realizada com 250 mulheres norte-americanas que completaram uma pesquisa on-line de experimento de escolha discreta com a finalidade de responder um questionário que possuía questões pares de tratamentos hipotéticos com variados níveis para qualificar e verificar a experiência de tratamentos para dor associada à endometriose. Após a avaliação dos parâmetros variados foi observado que a escolha de ondas de calor moderadas a graves foi o mais importante para 51,2% (n = 128) das entrevistadas no quesito relacionado ao alívio da dismenorreia.

Ademais, outras PICS importantes surgem na literatura para o tratamento da dismenorreia como a aromaterapia que é a forma terapêutica que promove saúde e bem-estar através dos efeitos dos óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas bem como a massagem terapêutica que compõe um conjunto de práticas com manobras que reduzem os malefícios emocionais e físicos, a partir da estimulação mecânica dos tecidos com as mãos diminuindo a dor por meio da estimulação do fluxo sanguíneo³⁴.

Cabe ressaltar ainda o método pilates, uma técnica de condicionamento que engloba exercícios físicos que promove a saúde integral ao conectar o corpo e a respiração possibilitando melhora da flexibilidade muscular e redução da dismenorréia³⁵.

Destaca-se que essas PICs devem ser observadas como novas estratégias de cuidado não-farmacológicas pois desempenham um papel importante para o tratamento da dor numa abordagem holística que visa a possibilidade de minimizar fatores que contribuem para o aumento do estresse.

Este estudo apresenta contribuições no que se refere à prática dos profissionais de saúde e às mulheres com diagnóstico de endometriose, uma vez que a disseminação de conhecimento sobre a relevância de tratamentos não-farmacológicos pode proporcionar o desenvolvimento de práticas na perspectiva do cuidado integral com potencial para gerar benefícios à saúde da mulher, sobretudo, àquelas que vivenciam a dor pélvica ocasionada pela endometriose.

Considerações Finais

O estudo possibilitou identificar por meio da leitura de diversos artigos que as práticas integrativas complementares se apresentam como novas estratégias para o alívio da dor pélvica em mulheres com endometriose, uma vez que proporciona benefícios a partir da prática de exercícios físicos, adesão a alimentação saudável, uso de plantas medicinais, cuidados com a saúde mental, nutrição, prática de acupuntura, Yoga, Termoterapia, aromaterapia e pilates.

Destaca-se que a mudança no estilo de vida e a adesão às PICS estão diretamente relacionadas a saúde mental e a diminuição do estresse oxidativo, que é um fator essencial para a diminuição da inflamação, tendo em vista que a endometriose é uma doença inflamatória que libera muitas citocinas no corpo da mulher desencadeando um quadro caracterizado por uma grande oscilação emocional gerando estresse e afetando diretamente os focos da endometriose.

Desse modo, há a perspectiva de melhor qualidade de vida a partir do momento em que a mulher começa a conhecer e entender o que está acontecendo com o seu corpo, compreendendo que seu estilo de vida pode influenciar no desenvolvimento da patologia e piora da dor. Entretanto, a mulher pode encontrar diversos obstáculos à sua adesão às PICS e ao estilo de vida saudável, entre as quais destaca-se os aspectos socioeconômicos, dificuldade de acesso aos serviços que ofertem essas práticas bem como escassez de profissionais capacitados para atuarem nessa abordagem.

Nessa direção, torna-se necessário que os estudantes da área da saúde tenham acesso ao ensino das PICS durante a graduação a fim de conhecerem seus

benefícios e sejam capacitados para promover o cuidado humanizado e integral às mulheres com diagnóstico de endometriose.

O estudo também aponta para a necessidade da elaboração de pesquisas que abordem a relevância do tratamento não farmacológico para o alívio da dor pélvica em mulheres com endometriose e, desta forma, possibilite maior amplitude de evidências científicas direcionadas a essa temática.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. Rolim, J. R.; OSÓRIO, R. D. C. P.; SILVA, F.A. et al. Endometriose: aspectos atuais e perspectivas das pacientes. *Braz. J. Ver.*2020; v. 3, n. 1, p. 901-915.
2. Saunders PTK, Horne AW. Endometriosis: Etiology, pathobiology, and therapeutic prospects. *Cell.* 2021 ;184(11):2807-2824.
3. Amaral, Patrícia Pires do. Aspectos diagnósticos e terapêuticos da endometriose. Unifaema. 2018;
4. Cozzolino, M. et al. Variáveis associadas à dor relacionada à endometriose: estudo piloto usando uma escala analógica visual. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2019; Vol.
5. Silva, Carla Marins et al. Experiências das mulheres quanto às suas trajetórias até o diagnóstico de endometriose. *Esc. Anna Nery.* 2021 v. 25, n. 4.
6. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Endometriose. São Paulo: FEBRASGO, 2021 (Protocolo FEBRASGO-Ginecologia, n. 78/Comissão Nacional Especializada em Endometriose).
7. Mechsner S. Endometriose, uma dor contínua tratamento passo a passo. *Revista de Medicina Clínica.* 2022; 11(2):467.
8. Ercole, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de e ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant.Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Rev. Min. Enferm.* . 2014, vol.18, n.1, pp.09-11.
9. Lockwood C, Porrit K, Munn Z, Rittenmeyer L, Salmond S, Bjerrum M, Loveday H, Carrier J, Stannard D. Chapter 2: Systematic reviews of qualitative evidence. *Joanna Briggs Institute Reviewer's Manual.* The Joanna Briggs Institute. 2017.
10. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Making the case for evidence-based practice. In: Melnyk BM, Fineout-Overholt E, editors. *Evidence-based practice in nursing & healthcare: a guide to best practice.* 2nd ed. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins; 2005. p. 3-24.
11. Malik, A., Sinclair, J., Ng, CHM et al. Saúde aliada e uso de terapia complementar em mulheres australianas com dor pélvica crônica: um estudo transversal. *BMC Women's Health.* 2022;22 -37.
12. Ball E, Khan KS. Recent advances in understanding and managing chronic pelvic pain in women with special consideration to endometriosis. *Faculty Rev.* 2020 Feb 4;9.
13. Hansen S, Sverrisdóttir UÁ, Rudnicki M. Impact of exercise on pain perception in women with endometriosis: A systematic review. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2021 Sep;100(9):1595-1601

14. Barnard ND, Holtz DN, Schmidt N, Kolipaka S, Hata E, Sutton M, Znayenko-Miller T, Hazen ND, Cobb C, Kahleova H. Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review. *Front Nutr.* 2023 ;17;10:1089891.
15. Meresman GF, Götte M, Laschke MW. Plants as source of new therapies for endometriosis: a review of preclinical and clinical studies. *Hum Reprod Update.* 2021 Feb 19;27(2):367-392.
16. Tennfjord MK, Gabrielsen R, Tellum T. Effect of physical activity and exercise on endometriosis-associated symptoms: a systematic review. *BMC Womens Health.* 2021 Oct 9;21(1):355.
17. Sinclair J, Collett L, Abbott J, Pate DW, Sarris J, Armour M. Effects of cannabis ingestion on endometriosis-associated pelvic pain and related symptoms. *PLoS One.* 2021 Oct 26;16(10).
18. Lin KY, Chang YC, Lu WC, Kotha P, Chen YH, Tu CH. Analgesic Efficacy of Acupuncture on Chronic Pelvic Pain: A Systemic Review and Meta-Analysis Study. *Healthcare (Basel).* 2023 ;11;11(6):830.
19. Nodler JL, DiVasta AD, Vitonis AF, Karevicius S, Malsch M, Sarda V, Fadayomi A, Harris HR, Missmer SA. Supplementation with vitamin D or ω -3 fatty acids in adolescent girls and young women with endometriosis (SAGE): a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2020 Jul 1;112(1):229-236.
20. Poulos C, Soliman AM, Renz CL, Posner J, Agarwal SK. Preferências do paciente para tratamentos de dor de endometriose nos Estados Unidos. *Valor Saúde.* 2019 ;22(6):728-738.
21. Meireles, M. G.; Martins, L.; Rangel, T. A associação entre endometriose e infertilidade relacionados ao estresse oxidativo e aos genes receptores de estrogênio. *Revista científica interdisciplinar.* 2020; v. 4, n. 2, p. 15-27.
22. Koppan A, Hamori J, Vranics I, et al. Dor pélvica na endometriose: analgésicos ou esporte para aliviar os sintomas? *Acta Physiol Hung.* 2010 ; 97 : 234-239.
23. Awad E, Ahmed HAH, Yousef A, Abbas R. Eficácia do exercício na dor pélvica e postura associada à endometriose: dentro do projeto do sujeito. *J Phys Ther Sci.* 2017 ; 29 : 2112-2115.
24. Frota, L. de A. ; FRANCO, L.J.; ALMEIDA, SG de . Nutrição e suas implicações para a endometriose. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento.* 2022;v. 11, n. 5.
25. Mier-Cabrera J, Aburto-Soto T, Burrola-Méndez S, Jiménez-Zamudio L, Tolentino MC, Casanueva E, et al.. Mulheres com endometriose melhoraram seus marcadores antioxidantes periféricos após a aplicação de uma dieta rica em antioxidantes. *Reprod Biol Endocrinol.* (2009) 7:54 . 10.1186/1477-7827.
26. Aguiar J, Kanan LA, Masiero AV. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Saúde debate.* 2019; 43(123):1205–18.
27. Chowdhury EU, Banerjee S, Driss A, Xu C, Mehrabi S, Nezhat C, Sidell N, Taylor RN, Thompson NÓS. A curcumina atenua fatores pró-angiogênicos e pró-inflamatórios em células estromais endometriais eutópicas humanas através da via de sinalização NF- κ B. *J Cell Physiol.* 2019;234:6298-6312.
28. Bouaziz J, Bar On A, Seidman DS, Soriano D. The Clinical Significance of Endocannabinoids in Endometriosis Pain Management. *Cannabis Cannabinoid Res.* 2017;2: 72-80
29. White A. Acupuntura médica ocidental: uma definição. *Acupuntura Med.* 2009; 27 (1):33–35.
30. Silva, G. K. F., Sousa, I. M. C., Cabral, M. E. G. S, Bezerra, A. F. B. & Guimarães, M. B. L. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS. *Physis: Revista de Saúde Coletiva,* 2020 30(1), e300110
31. Liang R, Li P, Peng X, Xu L, Fan P, Peng J, Zhou X, Xiao C, Jiang M. Eficácia da acupuntura na dor pélvica em pacientes com endometriose: protocolo de estudo para um estudo randomizado, simples-cego, multi-centro, ensaio controlado por placebo. 2018;19(1):314.
32. Gonçalves A V.Prática de yoga no tratamento da dor associada à endometriose.2016.
33. Silva B.B , Salles T. A , Guedes G. F. Terapias não farmacológicas utilizadas para alívio da dismenorrea primária: revisão integrativa. *Rev. UNINGÁ, Maringá.* 2020; v. 57, n. 4, p. 101-118
34. Silva B.B , Salles T. A , Guedes G. F. Terapias não farmacológicas utilizadas para alívio da dismenorrea primária: revisão integrativa. *Rev. UNINGÁ, Maringá.* 2020; v. 57, n. 4, p. 101-118
35. Bertoldi, J T; Tesser, R; Damaceno, M.D.S. Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. *Cinergis, Santa Cruz do Sul.* 2016; v. 17, n. 1.