



ISSN: 2595-1661

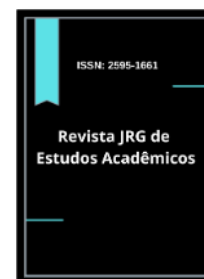
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Terapias complementares e alternativas para o climatério: desafios da atuação da enfermagem

Complementary and alternative therapies for climacteric: challenges for nursing practice

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2567

ARK: 57118/JRG.v8i19.2567

Recebido: 20/10/2025 | Aceito: 24/10/2025 | Publicado on-line: 24/10/2025

Cleydiane de Oliveira Silva Lucio¹

<https://orcid.org/0009-0000-1266-3037>

Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão, MA, Brasil

E-mail: cleyde.oliversilva@gmail.com

Gleiciane Feitosa Cunha²

<https://orcid.org/0009-0000-2783-744X>

<http://lattes.cnpq.br/6363084145444576>

Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão, MA, Brasil

E-mail: gleiciane.cunha@unisulma.edu.br



Resumo:

O climatério é caracterizado pela mudança da produção de hormônios ovarianos, descrita por várias manifestações, como ondas de calor, distúrbios do sono, alterações de humor e mudanças na composição corporal. Nos últimos anos, uma tendência crescente foi observada em relação ao uso de terapias complementares e alternativas aos sintomas relacionados ao climatério. O objetivo foi identificar e discutir as evidências científicas sobre as abordagens de terapias complementares e alternativas em relação ao climatério, bem como os desafios da atuação da enfermagem. Trata-se de uma revisão integrativa de caráter exploratório, direcionada pela estratégia PICO, onde surgiu a pergunta norteadora: “Quais são os desafios enfrentados pela enfermagem na utilização de terapias complementares e alternativas no cuidado às mulheres durante o climatério, segundo as evidências científicas disponíveis na literatura?”. Contemplando artigos publicados entre 2019 e 2024, selecionados nas bases da BVS, LILACS e SciELO, com o uso de descritores específicos, e eliminando artigos duplicados, incompletos, bem como teses, dissertações e resumos. Foram incluídos seis estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. Os resultados apresentam falhas no conhecimento sobre o climatério, tanto entre mulheres quanto entre enfermeiros, causando subutilização de terapias não hormonais, apesar de sua eficácia na redução dos sintomas. Conclui-se que a atuação da enfermagem nesse contexto ainda enfrenta inúmeras barreiras. Entre os principais, a insuficiência de capacitação técnica e científica, a ausência de

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/Unisulma. E-mail: cleyde.oliversilva@gmail.com

² Possui graduação em Enfermagem pela Faculdade de Imperatriz (2007). Possui Pós graduação em PSF, Programa Saúde da Família, Trabalhou como Enfermeira da Estratégia Saúde da Família nos anos de 2008-2016.

reconhecimento institucional e a falta de políticas públicas que incentivem a prática das terapias complementares no âmbito do Sistema Único de Saúde.

Palavras-Chave: Climatério; Enfermagem; Terapias Complementares e Alternativas.

Abstract:

The climacteric is characterized by changes in ovarian hormone production, described through several manifestations such as hot flashes, sleep disorders, mood changes, and alterations in body composition. In recent years, a growing trend has been observed regarding the use of complementary and alternative therapies for symptoms related to the climacteric period. The aim of this study was to identify and discuss scientific evidence on complementary and alternative therapeutic approaches in relation to the climacteric, as well as the challenges faced by nursing practice. This is an integrative and exploratory review guided by the PICo strategy, from which the following research question emerged: "What are the challenges faced by nursing in the use of complementary and alternative therapies in the care of women during the climacteric, according to the scientific evidence available in the literature?". The study included articles published between 2019 and 2024, selected from the BVS, LILACS, and SciELO databases, using specific descriptors, and excluding duplicate, incomplete articles, theses, dissertations, and abstracts. Six studies met the eligibility criteria. The results reveal gaps in knowledge about the climacteric, both among women and nurses, leading to the underutilization of non-hormonal therapies despite their proven effectiveness in reducing symptoms. It is concluded that nursing practice in this context still faces numerous barriers, mainly the lack of technical and scientific training, the absence of institutional recognition, and the scarcity of public policies encouraging the use of complementary therapies within the Unified Health System (SUS).

Keywords: Climacteric; Nursing; Complementary and Alternative Therapies.

1. INTRODUÇÃO

O climatério é definido como o período de transição dos anos pré-reprodutivos para os anos pós-reprodutivos e é caracterizado pela mudança da produção de hormônios ovarianos, descrita por várias manifestações, como ondas de calor, distúrbios do sono, alterações de humor e mudanças na composição corporal. Esses últimos sintomas têm um impacto profundo não apenas na saúde corporal das mulheres, porém também nas condições psíquicas. Enquanto a isso, a promoção de qualidade de vida adequada torna-se essencial (MACIEL, 2021).

Além disso, nos últimos anos, uma tendência crescente foi observada em relação ao uso de terapias complementares e alternativas aos sintomas relacionados à menopausa. Estas podem incluir acupuntura, fitoterapia, homeopatia e técnicas de relaxamento, apresentando respostas em diferentes níveis com ênfase a unidade psíquica da mulher, em vez de lidar apenas com sintomas isolados. Exemplificando isto, a acupuntura trabalha na teoria dos meridianos e pode auxiliar a melhorar a frequência e a intensidade das ondas de calor, assim como a qualidade do sono (COFEN, 2024).

Nesse contexto, é importante ressaltar que o climatério não deve ser compreendido apenas sob o ponto de vista biológico, mas também como um fenômeno social e cultural que traz significativas transformações na identidade e no papel da mulher na sociedade. A maneira como cada mulher vivencia essa fase em

sua individualidade está diretamente ligada a fatores pessoais, emocionais, socioeconômicos e culturais, os quais podem influenciar na percepção dos sintomas e na busca por alternativas terapêuticas (LOPES, 2022).

Nesse sentido, as terapias complementares e alternativas tornam-se um instrumento de empoderamento e autocuidado, ao permitirem que a mulher participe com autonomia do processo de promoção de sua própria saúde. Assim, o enfermeiro, como agente de cuidado integral, deve estar capacitado para acolher, orientar e promover práticas que valorizem a autonomia feminina, respeitando a individualidade e promovendo uma abordagem humanizada, preventiva e educativa frente aos desafios enfrentados no climatério (COFEN, 2024).

No âmbito da saúde pública, especialmente na Atenção Primária, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) estão ganhando espaço como parte das políticas de promoção da saúde e de cuidado integral à mulher. A equipe de enfermagem, enquanto profissão indispensável no sistema de saúde, tem um papel central nesse cenário, visto que o enfermeiro é responsável por planejar, implementar e avaliar cuidados voltados à integralidade e à humanização do atendimento. Sua atuação nas PICs necessita de capacitação técnica, sensibilidade ética e competência científica para orientar o uso adequado dessas terapias, garantindo segurança e eficácia no cuidado (CREMONTE, 2023).

Dessa forma, compreender os desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem na inserção e aplicação das terapias complementares e alternativas durante o climatério é essencial para fortalecer a prática baseada em evidências. Assim, o presente estudo tem como objetivo identificar e discutir as evidências científicas sobre as abordagens de terapias complementares e alternativas aplicadas ao climatério, destacando os desafios e as potencialidades da atuação da enfermagem nesse contexto.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo da revisão integrativa de caráter exploratório, método frequentemente utilizado na área da saúde por promover a síntese de resultados de pesquisas já publicadas, auxiliando para a compreensão aprofundada de determinado fenômeno e oferecendo subsídios à prática baseada em evidências. Essa modalidade de revisão oferece a reunião e análise crítica de estudos sobre um tema específico, de forma sistematizada e organizada, possibilitando visualizar lacunas do conhecimento e direcionar futuras investigações (ALMEIDA *et al.*, 2024).

Para Oliveira (2020) uma pesquisa de natureza qualitativa tem como objetivo dar respostas a questões muito específicas, que necessitam de elucidações mais analíticas e descritivas. Esse tipo de investigação busca revelar as dinâmicas subjacentes e os contextos que influenciam os fenômenos estudados, promovendo uma análise mais rica e multifacetada. Dessa forma, a pesquisa qualitativa foca na interpretação das experiências humanas e suas complexidades, ofertando uma compreensão abrangente dos fatores que se entrelaçam nos eventos investigados.

Para a realização desta revisão, seguiram-se as seguintes etapas metodológicas: (1) formulação da questão de pesquisa; (2) busca e seleção da literatura; (3) coleta de dados; (4) análise crítica dos estudos incluídos; (5) discussão dos resultados; e (6) apresentação da revisão integrativa.

A questão norteadora foi elaborada com base na estratégia PICo, que orienta a construção de perguntas de investigação na área da saúde, conforme os seguintes componentes: P (População): mulheres no climatério; I (Intervenção): terapias complementares e alternativas; C (Comparação): terapias convencionais ou ausência

de intervenção; O (Desfecho): efeitos terapêuticos e desafios da atuação da enfermagem. Baseado nisso, elaborou-se a pergunta norteadora: “Quais são os desafios enfrentados pela enfermagem na utilização de terapias complementares e alternativas no cuidado às mulheres durante o climatério, segundo as evidências científicas disponíveis na literatura?”.

A pesquisa foi realizada virtualmente, acessando bases de dados digitais, bibliotecas virtuais e repositórios online, sendo elas, a base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e Scientific Eletronic Library Online (SciELO).

Para a estratégia de busca, foi utilizado como instrumento para a combinação dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) o operador booleano AND, conforme a seguinte expressão: “Enfermagem” AND “Climatério” AND “Complementares” AND “Terapias Alternativas”.

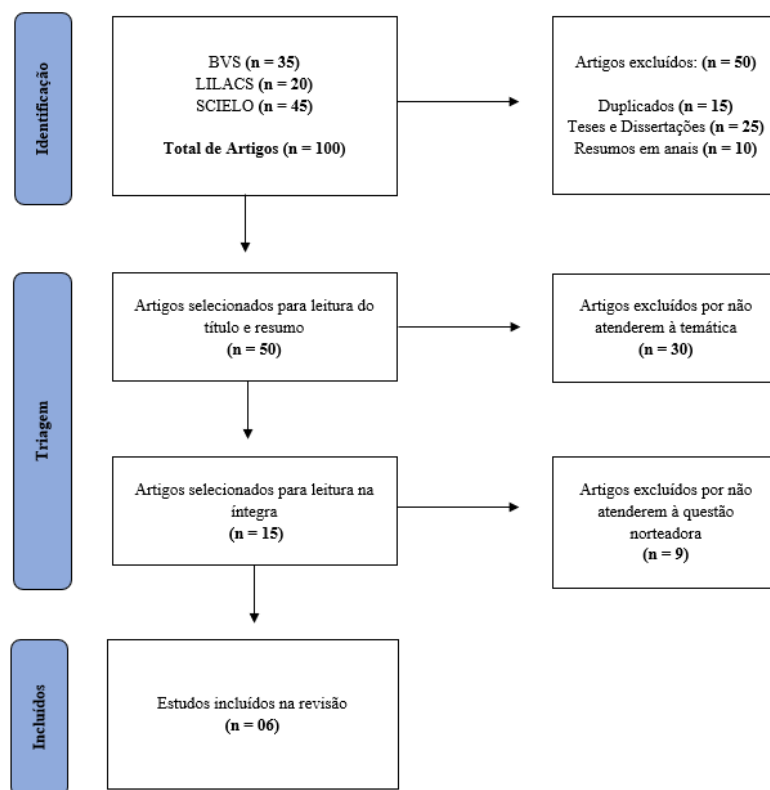
A partir dos artigos encontrados, foram selecionados apenas aqueles que estavam disponíveis em sua forma completa em língua portuguesa ou inglesa, publicados no período de 2019 a 2024 disponíveis em texto completo, tendo como critérios de exclusão, artigos duplicados, incompletos, bem como teses, dissertações e resumos.

Realizou-se a coleta de dados, através da leitura dos títulos, resumos e textos completos dos artigos selecionados. As informações relevantes foram extraídas e organizadas em um quadro contendo: autor/ano, tipo de estudo, objetivo, síntese dos resultados e conclusões.

Os artigos selecionados foram submetidos a uma análise qualitativa e interpretativa, iniciando-se pela avaliação dos títulos, seguida da leitura dos resumos e, posteriormente, da leitura integral dos textos, com o objetivo de sistematizar os achados referentes ao uso e aos efeitos das terapias complementares no climatério e aos desafios da atuação da enfermagem. A síntese do processo de seleção dos estudos seguiu o modelo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (PAGE *et al.*, 2021).

3. RESULTADOS

O fluxograma a seguir apresenta o processo de metodologia referente à etapa de busca e seleção dos artigos na literatura científica, destacando o processo de aplicação dos critérios de inclusão e exclusão em cada base de dados, resultando em uma amostra final composta por seis estudos selecionados.

Figura 1: Fluxograma utilizado para a seleção dos artigos.

Fonte: adaptado do PRISMA, 2020.

Na etapa de identificação, foram encontrados 100 artigos distribuídos nas seguintes bases de dados: BVS (n = 35), LILACS (n = 20) e SciELO (n = 45). Dentre esses, 50 artigos foram excluídos, sendo 15 por duplicidade, 25 por se tratarem de teses e dissertações e 10 por corresponderem apenas a resumos publicados em anais de eventos científicos. Na etapa de triagem, 50 artigos foram selecionados para leitura de título e resumo, dos quais 30 foram excluídos por não atenderem à temática proposta. Em seguida, 15 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, porém 09 foram eliminados por não responderem adequadamente à questão norteadora do estudo. Por fim, na etapa de inclusão, 06 estudos preencheram todos os critérios de elegibilidade e foram incluídos na amostra final do estudo, compondo a base de análise e discussão dos resultados.

Após o levantamento e a seleção dos artigos que atenderam aos critérios estabelecidos, foi realizada a análise, organização e categorização do material. Para tanto, elaborou-se um quadro contendo as principais informações de cada pesquisa, apresentando autor/ano, tipo de pesquisa, síntese dos resultados e conclusão, conforme demonstrado no Quadro 01.

Quadro 1: Caracterização dos estudos incluídos na pesquisa

Nº	Autor/ano	Tipo de Estudo	Síntese dos Resultados	Conclusão
A1	Carvalho <i>et al.</i> , 2023	Revisão integrativa.	O estudo analisou por meio dos quatro estudos selecionados foi possível perceber um déficit em relação ao conhecimento dos profissionais relativo aos cuidados às mulheres no climatério, negligência com as reais necessidades de saúde das mulheres e a persistência do modelo biomédico, uma vez que o atendimento depende da demanda e se resume na medicalização dos sintomas.	Diante ao estudo, as evidências científicas indicam que a assistência de enfermagem às mulheres no climatério na Atenção Primária à Saúde se limita na realização de exames de rastreio de cânceres e encaminhamentos. Além disso, esse estudo apontou déficit de conhecimento dos profissionais de enfermagem alertando sobre a necessidade de mais estudos nessa temática, atualização na formação dos profissionais e realização de ações de educação permanente por parte dos gestores de saúde.
A2	Souza, 2022	Revisão integrativa.	O estudo demonstrou que as diferentes técnicas tiveram efeitos positivos para reduzir os sintomas de ansiedade, depressão, insônia e de modo mais discreto, vasomotores. A meditação promove autorregulação e relaxamento dos processos cognitivos, tendo um papel importante para a saúde mental.	Conclui-se que a meditação é um recurso eficaz para os sintomas do Climatério, com uma possibilidade viável de promoção de saúde física e mental e que pode ser ofertada em todas as fases pré-menopausa, perimenopausa (precoce e tardia) e pós-menopausa.
A3	Luz; Frutuoso, 2021	Pesquisa – intervenção.	O estudo demonstrou que os trabalhadores reconheceram a ausência de ações ofertadas às mulheres climatéricas e a invisibilidade das demandas, ao relacionarem as queixas à Saúde Mental e relataram estratégias de encaminhamento e medicalização do cuidado. Nos encontros, as equipes iniciaram as reflexões sobre as práticas e sugeriram a inclusão dessas mulheres em ações que já ocorrem nos serviços/territórios.	Os depoimentos apontam para a inexistência de ações efetivas para as mulheres climatéricas, distanciando-se do cuidado integral na saúde da mulher e da construção coletiva de estratégias de cuidado nos contextos singulares de vida, território e gênero.
A4	Sobral <i>et al.</i> , 2024	Revisão integrativa.	Como resultado, identificaram-se 24 estudos que atenderam aos critérios de inclusão e ao protocolo PRISMA. Todos os ensaios clínicos da amostra final investigaram apenas 3 entre as 29 Pics - acupuntura, yoga e	Dessa forma, a revisão realizada sugere que a yoga, a acupuntura e a fitoterapia, com diferentes extratos de ervas, têm lugar na assistência integrativa das mulheres no climatério.

			fitoterapia - ofertadas pelo Sistema Único de Saúde.	
A5	Bisognin <i>et al.</i> , 2022	Pesquisa qualitativa.	Os estudos demonstram que os saberes advêm da própria vivência e/ou das experiências de outras mulheres do seu meio social. As práticas de cuidado estão associadas aos desconfortos no climatério, envolvendo o uso de ervas e plantas medicinais, água fria e toalhas úmidas, alimentos derivados da soja, atividade física e lazer.	Diante disso, os saberes e práticas de cuidado são repassados entre as gerações e estão ligados às condições de vida e de trabalho, a história e o meio social.
A6	Sá <i>et al.</i> , 2023	Revisão integrativa.	Nos resultados, foram encontrados 6 artigos que apresentaram como as plantas medicinais mais conhecidas ligadas ao tratamento dos sistemas endócrino e reprodutivo feminino no climatério, sendo elas: Glycine max, Angelica sinensis, Vitex agnus castus, Uncaria tomentosa, Lepidium meyenii, Panax ginseng.	Sendo assim, os fitoestrógenos apresentados no estudo demonstram eficácia para combater os sintomas climatéricos, sendo mais comum as isoflavonas, porém outras plantas também têm benefícios importantes para manter a saúde da mulher no que se refere ao trato genital.

Fonte: autoria própria, 2025

4. DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos utilizados para a elaboração deste trabalho, foram delineadas três categorias, sendo: *Categoria 1 – A Contribuição das Terapias Complementares na Promoção da Qualidade de Vida da Mulher Climatérica; Categoria 2 – Desafios e Limitações na Inserção das Terapias Complementares na Prática de Enfermagem; e Categoria 3 – A Importância da Capacitação e do Papel Educativo do Enfermeiro no Uso das Terapias Complementares.*

Categoria 1- A Contribuição das Terapias Complementares na Promoção da Qualidade de vida da Mulher Climatérica

Conforme os estudos de A1, o climatério é definido por uma fase natural da vida da mulher, caracterizada por diversas alterações hormonais causadas pelo declínio da função ovariana e da consequente redução dos níveis de estrogênio e progesterona. Esse processo biológico, pode gerar sintomas desconfortáveis, como ondas de calor, sudorese noturna, irritabilidade, insônia, depressão e alterações de humor, os quais atingem significativamente a qualidade de vida. Diante disso, torna-se imprescindível que o cuidado em saúde seja ampliado, abrangendo não só o aspecto físico, mas também o emocional e o social, de modo a proporcionar o bem-estar integral feminino.

Nesse contexto, segundo Albuquerque *et al.*, 2019 as terapias complementares e alternativas surgiram como recursos terapêuticos eficazes, com o objetivo de promover saúde e o alívio dos sintomas do climatério de forma natural e humanizada. Essas práticas, conhecidas no Brasil como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), foram institucionalizadas pelo Ministério da Saúde e regulamentadas através da Portaria nº 702/2018. Elas buscam estimular os mecanismos naturais de autocura e equilibrar as dimensões física, mental, emocional e espiritual do indivíduo. Desse modo, tornam-se ferramentas que complementam o

tratamento convencional, sem substituí-lo, fortalecendo o princípio da integralidade no cuidado à mulher.

Nessa perspectiva, diante das pesquisas de A4 as terapias mais utilizadas durante o climatério são a acupuntura, auriculoterapia, fitoterapia, aromaterapia, reiki, yoga, meditação e massoterapia. A acupuntura, por exemplo, age na regulação hormonal e na liberação de neurotransmissores que proporcionam relaxamento e bem-estar, sendo eficaz na redução de sintomas como ondas de calor e distúrbios do sono. Do mesmo modo, a auriculoterapia estimula pontos reflexos localizados na orelha, ajudando no controle da ansiedade, da irritabilidade e de alterações do sono. Essas práticas, logo, não contribuem apenas para o equilíbrio físico, mas também para a estabilidade emocional das mulheres.

Além dessas, consoante ao pensamento de Hsiao *et al.*, 2024 a fitoterapia é uma alternativa segura e acessível. A utilização de plantas medicinais com propriedades fitoestrogênicas, como a soja, o trevo-vermelho e a cimicifuga racemosa, tem apresentado resultados positivos no alívio dos sintomas climatéricos. Essas substâncias naturais agem de modo semelhante ao estrogênio, entretando com menor risco de efeitos colaterais. Por sua vez, a aromaterapia e o reiki promovem o relaxamento, a redução do estresse e ajudam na melhora da autoestima, características que são frequentemente atingidos durante essa fase da vida feminina. Assim, nota-se que as terapias complementares podem ofertar uma abordagem humanizada e eficaz.

Sob a ótica da equipe de enfermagem, resultante dos estudos de A1 a utilização das terapias complementares apresenta uma abrangência significativa do cuidado. O enfermeiro, enquanto profissional que atua na promoção da saúde e na humanização do atendimento, encontra nessas práticas uma chance de fortalecer o vínculo com a paciente, estimular o diálogo e acolher a mulher de maneira holística. Bem como, a utilização das PICS possibilita que o profissional atue de modo mais sensível e personalizado, considerando não apenas os sintomas apresentados, como também o contexto de vida e as necessidades emocionais da mulher climatérica.

Contudo, de acordo com Curta, Weissheimer (2020) é importante salientar que a utilização dessas terapias exige bastante embasamento científico, ética e capacitação profissional. A equipe de enfermagem deve conhecer as indicações, contraindicações e possíveis interações dessas práticas com o tratamento convencional. Assim, o conhecimento técnico aliado à escuta qualificada e à empatia tornam-se essenciais para a promoção de um cuidado seguro. Dessa forma, o uso das terapias complementares, quando usado com responsabilidade e respaldo científico, garante o compromisso do profissional com a integralidade e a humanização da assistência.

Portanto, diante dos achados de A5 pode-se evidenciar que as terapias complementares e alternativas têm um papel fundamental na promoção da qualidade de vida da mulher climatérica. Ao promover alívio dos sintomas, fortalecendo o emocional e proporcionando equilíbrio corporal, essas práticas resultam no bem-estar integral, o autocuidado e a valorização da subjetividade feminina. Consequentemente, a atuação da enfermagem nesse contexto é indispensável, visto que possibilita aliar ciência, sensibilidade e cuidado humanizado, elementos essenciais à saúde da mulher em todas as fases de sua vida.

Categoria 2 – Desafios e Limitações na Inserção das Terapias Complementares na Prática de Enfermagem

Assim descrito nos estudos de A3 as terapias complementares têm benefícios amplamente reconhecidos, sua implementação efetiva na prática de enfermagem ainda enfrenta diversos obstáculos. Uma das principais barreira é a formação acadêmica, que ainda se baseia fortemente no modelo biomédico e curativista, atuando com prioridade na intervenção farmacológica e hospitalocêntrica. Essa estrutura curricular limita o contato do futuro profissional com abordagens integrativas e impossibilita que o enfermeiro tenha habilidades necessárias para realizar terapias complementares com segurança e competência técnica.

Ademais, em Carlsson *et al.*, 2025 nota-se que a falta de capacitação específica e de formação continuada dificulta o uso das PICS nos serviços de saúde. Muitos enfermeiros relatam não possuir conhecimento suficiente sobre as técnicas, suas indicações e contraindicações. E, conseqüentemente a insegurança profissional resulta em uma restrição de adoção dessas práticas, ainda que haja interesse e demanda por parte das pacientes. Nesse sentido, programas de educação permanente e cursos de especialização promovem a contribuição significativa qualificando os profissionais e ampliando a utilização das terapias complementares na atenção básica e especializada.

Segundo A4 outro entrave importante está relacionado à falta de protocolos institucionais e diretrizes padronizadas que regulamentem a aplicação das PICS na enfermagem. Embora, o Conselho Federal de Enfermagem reconheça e autorize seu uso por meio de resoluções específicas, muitos serviços de saúde ainda necessitam de normativas internas que respaldem oficialmente o enfermeiro nessa prática. Essa lacuna normativa causa insegurança, limita a autonomia profissional e restringe o uso dessas abordagens, ainda que em locais onde há estrutura física e interesse da equipe de enfermagem.

Além disso, nos estudos de Oliveira *et al.*, 2024 as dificuldades culturais e a resistência de parte da equipe multiprofissional são barreiras para a consolidação dessas práticas na assistência à saúde da paciente. Muitos profissionais da área da saúde ainda relatam ceticismo em relação às terapias complementares, considerando-as carentes de base científica ou associando-as a práticas místicas. Esse preconceito compromete o trabalho interdisciplinar e desvaloriza o papel do enfermeiro como agente de cuidado integral. Por outro lado, parte da população usuária também desconhece ou desconfia dessas práticas, o que necessita um papel educativo e esclarecedor por parte dos profissionais.

Em consonância com o estudo de A4 as limitações estruturais e de recursos materiais nas unidades de saúde representam outro fator de dificuldade. A falta de espaços adequados, materiais específicos e tempo disponível para a realização das terapias impede sua prática. Em muitos casos, a sobrecarga de trabalho e o número reduzido de profissionais também atrapalham a utilização das PICS de forma planejada e contínua. Assim, a realidade institucional ainda impõe empecilhos concretos que necessitam ser solucionados por meio de políticas públicas, financiamento e apoio administrativo.

Além das questões estruturais e culturais, segundo Campos *et al.*, 2022 há ainda a barreira do reconhecimento científico. Embora, exista um aumento do número de pesquisas comprovando a eficácia das terapias complementares, muitas delas ainda necessitam de pesquisas clínicas robustas e padronizadas. Isso leva parte da comunidade científica a questionar sua eficácia. Contudo, é necessário entender que a lógica das PICS se fundamenta em princípios holísticos, que vão além da

mensuração objetiva de sintomas, e valorizam a experiência subjetiva do paciente e o equilíbrio entre corpo e mente.

Em síntese, nas pesquisas de A3 as barreiras para a consolidação das terapias complementares na enfermagem são múltiplas e interdependentes. Superá-los requer esforços conjuntos entre instituições de ensino, gestores, conselhos profissionais e o próprio corpo de enfermagem. Investir em capacitação, pesquisa, reconhecimento institucional e sensibilização social é primordial para que as PICS sejam efetivamente integradas à prática assistencial. Dessa forma, o enfermeiro poderá cumprir seu papel de agente promotor de saúde de maneira mais ampla, efetiva e humanizada.

Categoria 3 – A Importância da Capacitação e do Papel Educativo do Enfermeiro no Uso das Terapias Complementares

Sob a perspectiva de A6, a capacitação do enfermeiro é um fator central para a realização segura e eficaz das terapias complementares na assistência à mulher climatérica. Primeiramente, é indispensável que o profissional tenha conhecimento técnico e científico sobre cada prática, compreendendo suas indicações, contraindicações, efeitos esperados e possíveis interações com tratamentos convencionais. Assim, o domínio teórico-prático não só garante a segurança da paciente, como também fortalece a confiança da profissional e do paciente no processo de cuidado, favorecendo a adesão às intervenções propostas.

Além disso, em Baccaro *et al.*, 2022 a educação continuada permite que o enfermeiro se mantenha atualizado quanto às evidências científicas relacionadas às PICS. Estudos recentes têm comprovado resultados positivos da utilização de acupuntura, fitoterapia, meditação e outras práticas na redução de sintomas vasomotores, na melhora do sono, da saúde emocional e na promoção do bem-estar geral feminino. Dessa maneira, a formação continuada permite que o enfermeiro seja um profissional capaz de realizar essas técnicas com embasamento científico, alinhando a prática ao conhecimento atualizado e promovendo cuidados de qualidade baseados em evidências.

Assim, em concordância com A6 outro aspecto relevante é o papel educativo do enfermeiro no esclarecimento das pacientes sobre as terapias complementares. Nesse sentido, é responsabilidade do profissional orientar sobre o objetivo de cada prática, sua duração, frequência e limitações, garantindo que a mulher compreenda os benefícios e participe ativamente do seu cuidado. Tal abordagem promove a autonomia da paciente, proporciona o autocuidado e fortalece o vínculo profissional-paciente, elementos indispensáveis para a promoção da saúde integral e do protagonismo da mulher durante o climatério.

Ademais, evidenciado por Castilhos *et al.*, 2021 o enfermeiro tem um papel essencial na sensibilização e articulação da equipe multiprofissional para a integração das terapias complementares no cuidado clínico. Frequentemente, a resistência por parte de outros profissionais ou a ausência de conhecimento sobre as PICS pode impedir sua implementação. Nesse contexto, o enfermeiro age como mediador e educador, promovendo o diálogo, compartilhando informações baseadas em evidências científicas e motivando a uma abordagem interdisciplinar que valorize a complementaridade entre os cuidados convencionais e integrativos.

Em A2, capacitação também resulta no desenvolvimento de habilidades de avaliação crítica e pesquisa científica. Profissionais capacitados têm maior capacidade de interpretar estudos, avaliar a qualidade metodológica das evidências disponíveis e usá-las de forma ética e segura na prática clínica. Além disso, podem promover a produção de novos conhecimentos, investigando a eficácia de diferentes

terapias complementares, registrando resultados clínicos e compartilhando experiências que fortaleçam a base científica das PICS na enfermagem. Dessa maneira, a capacitação transforma o profissional em agente ativo na construção do conhecimento científico.

Outro ponto relevante citado por Banazeski *et al.*, 2021 é a necessidade de inserir as terapias complementares nas políticas públicas de saúde e nos protocolos institucionais, garantindo respaldo legal e ético para a atuação do enfermeiro. Quando as práticas são regulamentadas, reconhecidas e incorporadas à rotina da atenção básica e especializada, o profissional pode usá-las com segurança, ampliando o acesso das mulheres às intervenções integrativas. Além disso, a formalização dessas práticas contribui para a redução de desigualdades no cuidado, tornando a oferta mais equitativa e padronizada.

Por fim, A6 evidencia que a capacitação e o papel educativo do enfermeiro são pilares essenciais para a consolidação das terapias complementares na prática clínica. Ao aliar conhecimento técnico, atualização científica, habilidades de comunicação e postura educativa, o enfermeiro promove o cuidado integral, fortalece o equilíbrio físico, emocional e social da mulher climatérica. Assim, a atuação profissional vai além da execução de técnicas, mas assume uma dimensão pedagógica, ética e humanizada, que se configura como essencial para a promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida durante o climatério.

5. CONCLUSÃO

Esta pesquisa permitiu compreender que o climatério é um período de intensas transformações hormonais e psicossociais que impactam profundamente a saúde e o bem-estar da mulher, causando a necessidade de um cuidado ampliado e integral. As evidências analisadas indicam que as terapias complementares e alternativas se compõem em recursos eficazes e humanizados para o manejo dos sintomas climatéricos, oferecendo benefícios tanto físicos, quanto emocionais. Tais práticas promovem alívio de sintomas como ondas de calor, distúrbios do sono, irritabilidade e ansiedade, além de proporcionarem equilíbrio energético, relaxamento e melhoria da qualidade de vida.

Observou-se, contudo, que a atuação da enfermagem nesse contexto ainda enfrenta inúmeras barreiras. Entre os principais, a insuficiência de capacitação técnica e científica, a ausência de reconhecimento institucional e a falta de políticas públicas que incentivem a prática das terapias complementares no âmbito do Sistema Único de Saúde. Além disso, persistem desafios culturais e conceituais que limitam a aceitação dessas práticas por parte de profissionais e pacientes, o que reforça a necessidade de ações educativas, formação continuada e divulgação científica.

Portanto, faz-se necessário investir na formação e capacitação dos profissionais de enfermagem, bem como na institucionalização e regulamentação das práticas integrativas e complementares no sistema público de saúde. Somente através de políticas efetivas, baseadas em evidências científicas e voltadas à valorização dessas práticas, será possível garantir um cuidado equitativo, humanizado e centrado nas necessidades reais das mulheres em climatério.

Em síntese, conclui-se que a integração das terapias complementares e alternativas à enfermagem representa não só uma inovação na assistência, como também uma reafirmação do compromisso ético e social da profissão com a promoção da saúde integral feminina. Dessa forma, tais práticas configuram-se como ferramentas essenciais para a construção de um cuidado mais sensível, inclusivo e alinhado às transformações contemporâneas da saúde pública brasileira.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. B. de; ALVES, M. S.; FLORES, F. F.; MUSSI, R. F. de F. **Revisão integrativa: da realização da pesquisa ao desenho da publicação acadêmica.** *Cenas Educacionais*, v. 7, p. e20891, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.13863172. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/20891>. Acesso em: 22 out. 2024.
- ALBUQUERQUE GPM, Abrão FMS, ALMEIDA AM, ALVES DLR, ANDRADE PON, COSTA AM. Quality of life in the climacteric of nurses working in primary care. **Rev Bras Enferm.** 2019;72(Supl 3):154-61. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0306>
- BACCARO, Luiz Francisco Cintra; PAIVA, Lúcia Helena Simões da Costa; NASSER, Elizabeth Jeha; VALADARES, Ana Lúcia Ribeiro; SILVA, Célia Regina da; NAHAS, Eliana Aguiar Petri; KULAK JUNIOR, Jaime; RODRIGUES, Márcio Alexandre Hipólito; ALBERNAZ, Marco Aurélio; WENDER, Maria Celeste Osório; MENDES, Maria Célia; DARDES, Rita de Cassia de Maio; STRUFALDI, Rodolfo; BOCARDO, Rogério Cesar; POMPEI, Luciano de Melo. **Propedêutica mínima no climatério. Femina**, v. 50, n. 5, p. 236–271, 2022. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org/>. Acesso em: 10 out. 2025.
- BANAZESKI, Ana Claudia; LUZARDO, Adriana Remião; ROZO, Ana Júlia; SINSKI, Kassiano Carlos; PALOMBIT, Mateus Rodrigo; CONCEIÇÃO, Vander Monteiro da. Percepções de enfermeiros sobre a atenção ao climatério. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**, v. 15, n. 1, p. 1–11, jan. 2021. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org/>. Acesso em: 10 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM)**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher/pnaism>. Acesso em: 15 set. 2024.
- Bisognin P, Prates LA, Perez RV, Bortoli CFC, Wilhelm LA, Schimith MD. **Saberes e práticas decuidado à saúde no climatério.** *J. nurs. health.* 2022;12(2):e2212220445. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/20445>
- CAMPOS, Poliana Ferreira; MARÇAL, Maria Eduarda Almeida; ROCHA, Luanna dos Santos; CARVALHO, Valdirene Pereira da Silva; SILVA, Jovânia Marques de Oliveira e. Climatério e menopausa: conhecimento e condutas de enfermeiras que atuam na Atenção Primária à Saúde. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 12, e41, 2022. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org/>. Acesso em: 10 out. 2025.
- CARLSSON, Alexandra; MILOS-NYMBERG, Veronica; NYMBERG, Peter. **The climacteric transition: district nurses' role in managing women's health: a qualitative interview study.** *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, v. 39, n. 3, e70099, set. 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40838602/>. Acesso em: 10 out. 2025.
- CARVALHO, Marina Lefol Nani; MOTA, Kárita Santos da; CHINI, Lucélia Terra; RIBEIRO, Patrícia Mônica; FELIPE, Adriana Olímpia Barbosa; FREITAS, Patrícia Scotini. **Assistência de enfermagem às mulheres no climatério na atenção primária à saúde: revisão integrativa / Nursing care for women in the climacteric period in primary health care: integrative review / Cuidados de enfermería a la mujer en el climaterio en atención primaria: revisión integradora.** *Arq. Ciências Saúde UNIPAR*, v. 27, n. 5, p. 3151–3167, 2023. Artigo em português. LILACS. ID: biblio-1435140. Biblioteca BR1532.9.

- CASTILHOS, Lara; SCHIMITH, Maria Denise; SILVA, Laís Mara Caetano da; PRATES, Lisie Alende; GIRARDON-PERLINI, Nara Marilene Oliveira. Necessidades de cuidado de mulheres no climatério com hipertensão: possibilidades de trabalho do enfermeiro. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, e15, 2021. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org/>.
- CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (Brasil). RESOLUÇÃO COFEN Nº 739 DE 05 DE FEVEREIRO DE 2024. **Normatiza a atuação da Enfermagem nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. 2024. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-739-de-05-de-fevereiro-de-2024/>. Acesso em: 10 set. 2024.
- CREMONTE, America De Lima. **Auriculoterapia como tratamento em mulheres com sintomas de climatério e menopausa na Atenção Básica: revisão integrativa**. 2023.
- CURTA JC, WEISSHEIMER AM. Percepções esentimentos sobre as alterações corporaisde mulheres climatéricas. **Rev GaúchaEnferm**. 2020;41(esp):e20190198.doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190198>
- HSIAO, Sheng-Mou; LIAO, Shih-Cheng. **Effect of tibolone vs hormone replacement therapy on climacteric symptoms and psychological distress**. Journal of the Chinese Medical Association, v. 87, n. 2, p. 189–195, 1 fev. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37882059/>. Acesso em: 10 out. 2025.
- LOPES, Natália Bernardino. **Práticas integrativas e complementares em saúde e sua influência no climatério**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- LUZ, M. M. F.; FRUTUOSO, M. F. P.. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, p. e200644, 2021.
- MACIEL, Josielen Barroso Leal et al. Vivência e concepção da mulher acerca do climatério: Uma revisão bibliográfica. **Research, society and development**, v. 10, n. 6, p. e9710615557-e9710615557, 2021.
- OLIVEIRA, G. M. M. DE . et al.. Diretriz Brasileira sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa – 2024. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 121, n. 7, p. e20240478, 2024.
- OLIVEIRA, T. M. et al. As pesquisas qualitativas e quantitativas na educação. **Revista Prisma**, v. 41, n. 1, p. 1-13, 2020.
- PAGE, M. J. et al. **The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews**. TheBMJ, v. 7, n. 57, p. 372, mar. 2021.
- SÁ, Claudia Conforto de; RIBEIRO, Charles Lima; COSTA, Vanessa Rosa de Oliveira Teixeira. Uso de fitoterápicos na saúde da mulher. **REVISA, [S. l.]**, v. 12, n. 2, p. 321–329, 2023. Disponível em: <https://rdcsa.emnuvens.com.br/revista/article/view/140>. Acesso em: 7 out. 2025.
- SOBRAL, B. A. B. F. DE N. et al.. Benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na qualidade de vida e nos sintomas de mulheres no climatério: uma revisão sistemática. **Saúde em Debate**, v. 48, n. spe2, p. e9321, 2024.
- SOUZA, Gabriela Porfirio de. **Meditação como recurso terapêutico para mulheres no climatério: uma revisão narrativa / Meditation as a therapeutic resource for women in the climacteric: a narrative review**. São Paulo: s.n., 2022. Tese (mestrado) – ColecionaSUS, SMS-SP, EMS-Produção, SMS-SP. ID: biblio-1552359. Biblioteca BR59.2.