

**Efeitos das práticas integrativas e complementares no alívio da dismenorreia**  
**Effects of integrative and complementary practices on the relief of dysmenorrhea**  
**Efectos de las prácticas integradoras y complementarias sobre el alivio de la**  
**dismenorrea**

Estephane Carla Sobrinho Da Silva<sup>1</sup>

Horrana Jaqueline Lima De Carvalho Silva<sup>2</sup>

Maria Pamella Victória Gomes De Mélo<sup>3</sup>

Gêssyca Adryene De Menezes Silva<sup>4</sup>

Nayale Lucinda De Albuquerque<sup>5</sup>

Eduarda Augusto Melo<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Bacharel em Enfermagem, discente do curso de Centro universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA. Email: [estephane Carla1@gmail.com](mailto:estephane Carla1@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4590-1091>

<sup>2</sup>Bacharel em Enfermagem, discente do curso de Centro universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA. Email: [hoorranajsilva@gmail.com](mailto:hoorranajsilva@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6143-9389>

<sup>3</sup>Bacharel em Enfermagem, discente do curso de Centro universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA. Email: [Pamella\\_victorya@hotmail.com](mailto:Pamella_victorya@hotmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3522-3023>

<sup>4</sup>Mestre em Enfermagem, docente do Centro Universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA. E-mail: [gessycasilva@asc.es.edu.br](mailto:gessycasilva@asc.es.edu.br) Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7862-310X>

<sup>5</sup>Mestre em Enfermagem, docente do Centro Universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA. E-mail: [nayalealbuquerque@asc.es.edu.br](mailto:nayalealbuquerque@asc.es.edu.br) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6848-6567>

<sup>6</sup>Mestre em Enfermagem, docente do Centro Universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA. E-mail: [eduardamelo03@gmail.com](mailto:eduardamelo03@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2867-1530>

## RESUMO

**Objetivo:** Analisar os efeitos das práticas integrativas e complementares no alívio da dismenorrea. **Métodos:** revisão narrativa da literatura, com busca realizada no período de outubro a novembro de 2022, nas bases eletrônicas SciELO, LILACS (Literatura Latino-Americano em Ciências da Saúde), no Manual Do Ministério Da Saúde e no Google Acadêmico, com descritores controlados indexados no *Descritores em Ciências da Saúde*. **Resultados:** Os artigos encontrados trouxeram resultados interessantes onde se evidencia que o uso das práticas integrativas e complementares traz resultados benéficos para o quadro algico na dismenorrea. **Conclusão:** Conclui-se que as práticas integrativas e complementares possuem benefícios para a saúde da mulher, além de contribuir para o alívio da dismenorrea.

**Palavras-chaves:** Cuidados de enfermagem; Práticas complementares e integrativas; Dismenorrea.

## ABSTRACT

**Objective:** To analyse the effects of integrative and complementary practices on the relief of dysmenorrhea. **Methods:** narrative review of the literature, with a search conducted from October to November 2022, in the electronic databases SciELO, LILACS (Latin American Literature on Health Sciences), in the Manual of the Ministry of Health and in Google Scholar, with controlled descriptors indexed in the Descriptors in Health Sciences. **Results:** The articles found brought interesting results where it is evident that the use of integrative and complementary practices brings beneficial results for the pain in dysmenorrhea. **Conclusion:** It is concluded that integrative and complementary practices have benefits for women's health, besides contributing to the relief of dysmenorrhea.

**Keywords:** Nursing care; Complementary and integrative practices; Dysmenorrhea.

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar los efectos de las prácticas integradoras y complementarias sobre el alivio de la dismenorrea. **Métodos:** revisión narrativa de la literatura, con una búsqueda realizada de octubre a noviembre de 2022, en las bases de datos electrónicas SciELO, LILACS

(Literatura Latinoamericana en Ciencias de la Salud), en el Manual del Ministerio de Salud y en Google Scholar, con descriptores controlados indexados en los Descriptores en Ciencias de la Salud. **Resultados:** Los artículos encontrados trajeron resultados interesantes donde se evidencia que el uso de prácticas integradoras y complementarias trae resultados benéficos para el dolor en la dismenorrea. **Conclusión:** Se concluye que las prácticas integradoras y complementarias tienen beneficios para la salud de la mujer, además de contribuir para el alivio de la dismenorrea.

**Palabras llave:** Cuidado de enfermería; Prácticas complementarias e integradoras; Dismenorrea.

## INTRODUÇÃO

Comumente conhecida como cólica menstrual, a dismenorréia é uma dor em baixo ventre que pode se apresentar no primeiro dia da menstruação. Além da dor, outros sintomas estão associados, como dor de cabeça e nas mamas, cansaço, náuseas, vômitos, diarreia e inchaço. Com isso, tais sintomatologias afetam negativamente a vida da mulher, tendo em vista que, a dor causa perturbação e indisposição, impedindo-a de realizar suas atividades do cotidiano [1].

A dismenorreia se divide em dismenorréia primária e secundária. A primária está relacionada a dor menstrual comum, não possui relação com nenhuma patologia e tende a se encerrar com o término do ciclo, no entanto, a dismenorréia secundária está interligada a doenças ou anormalidades no útero, podendo causar doenças como endometriose, miomas, má formação uterina, dentre outras [2].

Na busca pelo alívio rápido e imediato da dor, muitas mulheres se automedicam em casa sem saber e sem se preocuparem com os futuros efeitos adversos causados. Para melhorar essas condições, existem tratamentos de forma natural através do uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) [2].

Conforme pontuado pelo Ministério da Saúde, as PICS são recursos terapêuticos, com o objetivo de buscar a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade [3]. As PICS são reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e englobam várias terapêuticas corporais e comportamentais, dentre essas práticas, temos a fitoterapia, acupuntura, aromaterapia, entre outras.

Dentre as PICs, como citado acima, temos a fitoterapia, que é uma técnica que estuda a função das plantas e vegetais para o tratamento e prevenção de doenças [4]. Essas plantas liberam naturalmente substâncias para si mesmas, com isso, elas acabam produzindo compostos que ajudam no nosso organismo. Os chamados fitoquímicos, são compostos que ajudam na prevenção e defesa de doenças para elas, mas no nosso corpo esses compostos ajudam na função protetora, ou seja, tem ação anti-inflamatória, antifúngica, antioxidante e assim acaba estimulando nosso sistema imunológico [4]. A busca por esse método terapêutico está diretamente ligada à sua forma natural que ajuda no aumento da imunidade e alívio da dor, além de seu baixo custo que a torna mais acessível financeiramente[4].

A aromaterapia se caracteriza pela utilização de óleos essenciais 100% naturais com a finalidade de promover bem estar físico e emocional [16]. Frost traz em estudos os principais óleos essenciais para o alívio de sintomas causados pela dismenorreia, são eles: óleo de hortelã-pimenta, erva-doce, cravo, alecrim, lavanda, canela, rosa, sálvia, noz-moscada, entre outros [17].

Segundo estudos, a aromaterapia como uma prática integrativa e complementar não farmacológica, se faz eficaz no tratamento da dismenorreia primária provocando alívio dos sintomas, sendo assim, promovendo melhoria na qualidade de vida e saúde da mulher [16].

No Oriente, a acupuntura vem sendo utilizada há milhares de anos com finalidades terapêuticas e preventivas através de acupontos, com a inserção de agulhas em pontos específicos [14]. A acupuntura na saúde da mulher tem uma grande importância. Mediante estudos, notou-se que a acupuntura pode ser indicada no tratamento da dismenorreia primária por ser um método não farmacológico e de baixo custo, assim, melhorando a qualidade de vida e bem estar da mulher que sofre desse desconforto através do alívio dos sintomas causados pela cólica menstrual [15].

Nessa perspectiva, as PICS cada vez mais se tornaram um método adequado e seu tratamento de forma correta se torna uma opção para o alívio do quadro algico durante a dismenorreia. Mediante tudo que foi exposto, o objetivo do trabalho é analisar os efeitos das práticas integrativas e complementares (PICS) no alívio da dismenorreia.

## **MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, onde procuramos por materiais publicados sobre o tema da pesquisa para fundamentar teoricamente a construção dos conceitos e pensamentos. Neste tipo de revisão não utiliza-se critérios explícitos e sistemáticos para busca e análise crítica da literatura, como também não é preciso esgotar fontes de informações e nem aplicar estratégias de busca sofisticadas e exaustivas.

Para o alcance dos estudos relacionados à temática, realizou-se a busca pelos descritores por meio do DeCS/Mesh - Descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Headings. Os descritores utilizados foram: Práticas complementares e integrativas; Dismenorreia. A pesquisa foi realizada cruzando os descritores e também pesquisando isoladamente. Os artigos foram pesquisados de forma aleatória, encontrados no google acadêmico, manual do ministério da saúde e nas bases de dados SciELO e LILACS.

No que se refere aos critérios de inclusão: foram estabelecidos artigos primários que abordam a temática, com recorte temporal de janeiro de 2017 a janeiro de 2022, disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol, foram incluídos 7 artigos que falem de práticas integrativas e complementares na dismenorreia. Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídas teses e dissertações.

As buscas por esses artigos ocorreram entre outubro e novembro de 2022 e foram utilizados estudos observacionais e experimentais, publicados em revistas científicas, baseados na metodologia do PRISMA. Se faz necessário avaliar os estudos incluídos, por meio de uma abordagem organizada, e com isso, serão classificados em níveis de evidência.

## RESULTADOS

Foram encontrados 17 artigos, dos anos de 2017 a 2022, pesquisados de forma aleatória através do manual do ministério da saúde e das bases de dados eletrônicas SciELO e LILACS. Desses 17 artigos, 2 foram excluídos pelo título e 8 pelo resumo, que não fazia parte do tema proposto. Sendo assim, apenas 7 artigos foram selecionados para serem utilizados, o que acaba demonstrando uma quantidade reduzida de publicações nessas bases e quando correlacionado com tais descritores selecionados a respeito dessa temática.

Dentre os artigos encontrados, todos são na língua portuguesa. Os artigos trouxeram resultados interessantes onde se evidencia que o uso das práticas integrativas e complementares traz resultados benéficos para o quadro algico na dismenorrea.



Figura 1 - Número de publicações e os respectivos anos. Caruaru, 2022.



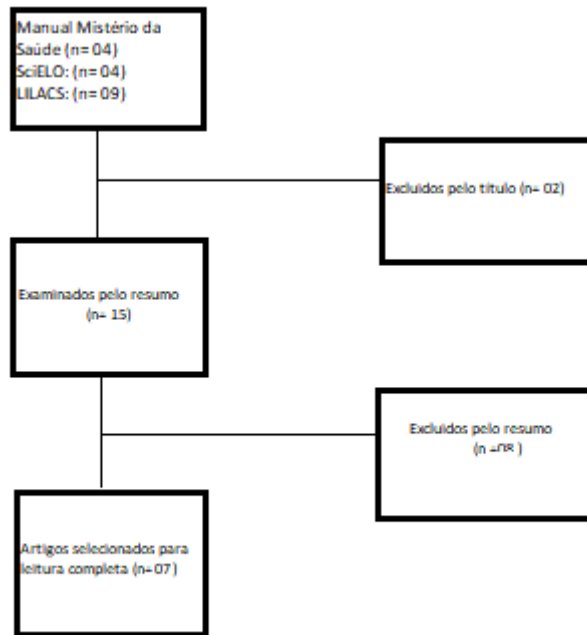


Figura 2 - Fluxograma.

## CONHECENDO OS ESTUDOS

Ao estudar as pesquisas, identificou-se que os descritores mais utilizados foram: Terapias complementares, saúde da mulher, dismenorrea, dismenorrea primária e Menstruação. Por ser uma revisão narrativa, não foi utilizado nenhum critério explícito e sistemático para busca e análise crítica da literatura. No que se refere aos objetivos dos estudos em questão, posto que nos referimos a referenciais teóricos divergentes, em linhas gerais, o foco baseou-se em anuir se as práticas integrativas promovem efeitos benéficos resultando no alívio da dismenorrea.

**Quadro 1.** Identificação do estudo (ID), título, autores, objetivo e resultados.

ID	Título	Autores	Objetivo	Resultados
1	Uso da auriculoterapia na dismenorrea.	Pimenta, et al.	Destacar o uso da auriculoterapia na tensão pré-menstrual.	Através da estimulação dos pontos auriculares, gera um estímulo periférico na orelha, o qual desencadeia a liberação de substâncias proporcionando redução da ansiedade do paciente, promovendo a sensação de bem-estar.
2	Além da medicina tradicional: Benefícios das práticas integrativas e complementares na saúde da mulher.	Lima, et al	Revisar os estudos disponíveis na literatura científica acerca de quais são os benefícios das PICS para a saúde da mulher.	Os estudos avaliados apontaram benefícios das PICS para a manutenção da saúde da mulher em seu ciclo de vida, além de terem um baixo custo benefício, autonomia da mulher no processo saúde-doença, boa aceitação da população em questão e as

				baixas reações adversas.
3	Métodos não farmacológicos utilizados para o alívio da dismenorrea: Revisão integrativa.	Santos, et al.	Evidenciar informações sobre os métodos não farmacológicos que podem ser utilizados para combater ou amenizar a dismenorrea nas mulheres.	Conclui-se com o estudo que a dismenorrea prejudica a qualidade de vida da mulher e que os métodos não farmacológicos podem promover o alívio do desconforto da dismenorrea, como a massagem, atividade física, pilates, eletroestimulação nervosa transcutânea, termoterapia, crioterapia e plantas.
4	Os óleos essenciais no tratamento da dismenorrea primária -Uma Revisão Integrativa.	Lenz, et al.	conhecer os óleos essenciais utilizados e as formas de uso, bem como o mecanismo de ação da aromaterapia, dosagens, indicações e contraindicações no tratamento da dismenorrea primária.	evidenciou-se a eficácia dos OE na redução dos escores da dor e no controle dos sintomas da dismenorrea primária, considerado um método seguro e sem efeitos colaterais.
5	Terapias não	Brito,et	Identificar na literatura	Os métodos não

	<p>farmacológicas utilizadas para alívio da dismenorreia primária: REVISÃO INTEGRATIVA</p>	<p>al.</p>	<p>evidências científicas sobre as terapias não farmacológicas que podem ser utilizadas para o alívio da dismenorreia primária.</p>	<p>farmacológicos relevantes para a redução da dismenorreia primária encontrados foram: acupressão; acupuntura; aromaterapia; bandagem elástica funcional; estimulação elétrica nervosa transcutânea; exercícios físicos; massagem aromaterapêutica; massagem terapêutica; moxabustão; pilates; raios infravermelhos; termoterapia e yoga. Os estudos apontaram que estes métodos foram efetivos para o alívio da dismenorreia primária. Nesse âmbito, é importante que os profissionais de saúde, tenham conhecimento acerca da efetividade destas terapias, o que</p>
--	--	------------	---	---

				<p>contribui para a integralidade do cuidado, orientação eficiente e assertiva quanto aos inúmeros métodos alternativos existentes para estes quadros dolorosos.</p>
6	<p>Acupuntura combinada com tui na espinhal para tratamento de dismenorreia primária em 30 casos.</p>	<p>Marques, et al</p>	<p>Observar os efeitos terapêuticos do tratamento com acupuntura combinada com Tuiná (TUI-NÁ) sobre os 9 sintomas da DP.</p>	<p>Dos 30 casos no grupo de tratamento, 17 foram curados, 11 casos melhoraram e 2 falharam, com uma taxa efetiva total de 93,3%. Dos 30 casos no grupo controle, 9 casos foram curados, 13 melhoraram e 8 falharam, com uma taxa efetiva total de 73,3%. A comparação da taxa total efetiva entre os dois grupos apresentou uma diferença significativa (<math>\chi^2=4,32</math>, <math>p&lt;0,05</math>), sugerindo que o efeito terapêutico do grupo de tratamento foi</p>

				superior ao do grupo controle
7	Dismenorreia E Tratamento Energético Através Da Acupuntura: Revisão Integrativa	Oliveira, et al.	Analisar evidências científicas nacionais e internacionais sobre eficácia da acupuntura sistêmica no tratamento da dismenorreia, agravo prevalente entre jovens, elegível pela OMS como tratáveis por Acupuntura.	Como limitação, falhas na metodologia foram as mais citadas nos estudos. Foi possível evidenciar intervenções promissoras de acupuntura para gestão da dismenorreia primária, que reduziram a dor e melhoram a qualidade de vida das participantes.

## DISCUSSÃO

As práticas integrativas e complementares são métodos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, com o intuito de prevenir doenças. Dentre os artigos encontrados, Oliveira, et al., traz um estudo em que a acupuntura como uma das práticas integrativas e complementares acaba sendo um método eficaz na redução da dor causada pela dismenorreia, melhorando a qualidade de vida das participantes do estudo realizado, onde foi utilizada em prática pontos/combinção de pontos descritos na literatura especializada e protocolos clínicos internacionais, como eficazes para o tratamento da dismenorreia primária. Sendo assim, neste artigo, mostrou-se promissor o uso da acupuntura como um método eficaz para o alívio do quadro algíco causado pela dismenorreia [7].

Em outro estudo encontrado, Santos, et al., traz que as PICS são uma forma de colocar a mulher como protagonista da sua própria promoção da saúde (FISHER et al., 2018), já que as práticas complementares tem um bom custo benefício a curto e a longo prazo [6]. Nesse mesmo estudo, foi mostrado que a acupressão, exercícios baseados em pilates e a aromaterapia também podem trazer benefícios efetivos, tais como: Melhorar a qualidade, eficiência, tempo e padrão de sono da mulher, ou seja, as PICS acabam que melhorando vários âmbitos na saúde da mulher [6].

Além disso, o estudo de Santos, et al, traz o chá de ervas e a massagem associada a outros tratamentos (Massagem aromática) como uma das formas de reduzir significativamente a dor causada pela dismenorreia [6]. A massagem, reduzindo pelo menos em curto prazo, a intensidade e duração das dores, já que ela induz o sistema nervoso a liberar endorfinas, o que acaba elevando à resistência à dor e conseqüentemente, o ato de massagear aumenta o fluxo sanguíneo no local e melhora a oxigenação, o que acaba resultando no alívio da dismenorreia. Outro sim, o mesmo estudo mostra que as plantas, por serem utilizadas como forma de tratamento há muito tempo, possuem eficácia terapêutica e medicinal para alívio e/ou cura de determinadas doenças, tais como: *Melissa Officinalis* - conhecida como erva-cidreira, que é um exemplo de planta com fins terapêuticos. A *Melissa Officinalis* tem efeitos analgésicos e ansiolíticos, o que acaba melhorando na cefaleia, enxaquecas, humor, cólicas menstruais, entre outros [6].

No estudo de Oliveira et.al, eles trazem o tratamento energético para o alívio do quadro algico da dismenorreia com a acupuntura. Eles avaliaram intervenções de acupuntura na dismenorreia primária de moderada à grave usando pontos/combinções de pontos, já descritos na literatura especializada e protocolos clínicos internacionais como eficazes para o alívio da dismenorreia primária. Foi visto que, o uso terapêutico do ponto BP6 foi avaliado em cinco publicações, onde atendeu a diversos objetivos e o único estudo que não foi utilizado este ponto, avaliou a eficácia da técnica de injeção (Agulhamento úmido) de lidocaína, em pontos de acupuntura coincidentes com pontos de gatilho no abdômen. Sendo assim, foi evidenciado no estudo, intervenções promissoras da acupuntura para o alívio da dor da dismenorreia primária, melhorando a qualidade de vida das participantes do estudo [7].

O estudo de Brito et.al, traz terapias não farmacológicas, tais como: Acupressão; Acupuntura; aromaterapia; Exercícios físicos; Massagem aromaterapêutica; Massagem

terapêutica; Moxabustão entre outros. Esses métodos não farmacológicos ao serem aplicados para mulher proporcionam uma assistência ampliada, onde a mulher pode ser a protagonista da sua promoção em saúde. As terapias apresentadas no estudo mostraram-se eficazes na redução da intensidade dos sintomas álgicos da dismenorreia, o que ocasiona também, na melhoria da qualidade de vida [5].

## **LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

Baseado nas bases de dados utilizadas, juntamente com os descritores pesquisados, notou-se uma carência de publicações de artigos referente a essa temática. Contudo, mais estudos são necessários sobre as práticas integrativas e complementares no alívio do quadro álgico na dismenorreia, assim como, novos estudos ampliando essa temática.

## **CONTRIBUIÇÕES PARA A PRÁTICA**

A prática fitoterápica é uma das mais antigas práticas terapêuticas da humanidade, onde sua origem é datada há cerca de 8.500 a.c, apresentando origens tanto de conhecimento popular (Etnobotânica), como na experiência científica (Etnofarmacologia). O termo “Fitoterapia” deriva do grego e diz respeito ao estudo de plantas medicinais e suas aplicações em tratamentos de doenças [13].

Foi percebido que com a prática da fitoterapia haveria a inclusão de mulheres de baixa renda e a diminuição da auto medicação, visto que por se tratar de plantas, o tratamento correto contribuiria para o alívio do quadro álgico da dismenorreia de forma segura, natural e de fácil acesso, trazendo benefícios à saúde, dentre eles: Diminuição do estresse; Controle da ansiedade, Melhoras no humor e na qualidade de vida.

Pode-se usar também a acupuntura/auriculoterapia, como prática terapêutica, onde utiliza-se agulhas em pontos específicos pelo corpo, que estimulam o sistema nervoso a liberar substâncias químicas trazendo benefícios para o corpo. A prática da acupuntura ajuda a aliviar dores crônicas, reduzir e prevenir dores de cabeça, cólicas, problemas hormonais e imunológicos [7].



Esse tipo de PICS atua diretamente no sistema nervoso, causando a inibição do sistema simpático e aumentando a ação do sistema parassimpático, melhorando o humor e amenizando os sintomas das tensões pré-menstruais. Além disso, a acupuntura auxilia na melhora da circulação sanguínea e bem estar vital. A utilização dessa prática se torna cada vez mais visível, se transformando assim em um método alternativo benéfico à saúde [1].

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Mediante o exposto neste artigo, conclui-se que as práticas integrativas e complementares possuem benefícios para a saúde da mulher, tendo em vista que, mostra eficácia com relação ao alívio do quadro algico na dismenorreia, além disso, diminui a ansiedade, melhora o humor, tem um bom custo benefício, baixas reações adversas e fazem com que a mulher seja protagonista da sua promoção da saúde.

Nos estudos analisados, foi percebido que as dores causadas pela dismenorreia, acabam prejudicando as mulheres em áreas da sua vida pessoal, profissional e acadêmica. Contudo, o uso das práticas integrativas e complementares (PICS) conseguem aliviar o quadro algico causado pela dismenorreia, além de trazer benefícios e melhora na qualidade de vida.

O presente estudo de revisão narrativa, buscou registros acerca das práticas integrativas e complementares no alívio da dismenorreia e foi percebido uma redução nas publicações sobre o tema, dificultando a realização da pesquisa. Visto a redução na quantidade das publicações envolvendo a temática, faz-se necessário a realização de mais estudos relacionados ao tema colaborando com as produções científicas já existentes.

## REFERÊNCIAS

- [1] Tarouco V da S, Piexak DR, Santana C de S, Oliveira ACC de, Pinho LA de, Martins K do P. Cuidados de Enfermagem frente a dimensão espiritual no período gestacional: uma revisão integrativa. *Enfermagem em Foco* [Internet]. 2019;10(5). Available from: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2688/688>
- [2] Dismenorreia - Secretaria da Saúde [Internet]. [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br). Available from: <https://www.saude.gov.br/biblioteca/7589-dismenorreia#:~:text=A%20dismenorreia%20est%C3%A1%20dividida%20em>
- [3] Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS [Internet]. Ministério da Saúde. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>
- [4] O que é fitoterapia? Conheça a técnica e importantes ativos [Internet]. Essentia Pharma. 2020. Available from: <https://essentia.com.br/conteudos/o-que-e-fitoterapia/>
- [5] Digital PE. DISMENORREIA E TRATAMENTO ENERGÉTICO ATRAVÉS DA ACUPUNTURA: REVISÃO INTEGRATIVA [Internet]. Plataforma Espaço Digital. Available from: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/31811>
- [6] Santos [Internet]. [periodicos.estacio.br](http://periodicos.estacio.br). [cited 2022 Dec 13]. Available from: <http://periodicos.estacio.br/index.php/journalhc/article/view/3286/1799>
- [7] Lenz LR. Os Óleos Essenciais no Tratamento da Dismenorreia Primária - Uma Revisão Integrativa. *repositorioanimaeducacao.com.br* [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 13]; Available from: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/16157#:~:text=A%20aromaterapia%2C%20por%20meio%20dos>
- [8] Passos RBF, Araújo DV, Ribeiro CP, Marinho T, Fernandes CE. Prevalência de dismenorréia primária e seu impacto sobre a produtividade em mulheres brasileiras: estudo DISAB. *RBM rev bras med* [Internet]. 2008 [cited 2022 Dec 13];250–3. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-493926>

- [9] Silva BAB da, Salles TA, Guedes GF. TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS UTILIZADAS PARA ALÍVIO DA DISMENORREIA PRIMÁRIA: REVISÃO INTEGRATIVA. Revista Uningá [Internet]. 2020 Dec 23 [cited 2022 Dec 13];57(4):101–18. Available from: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/3289>
- [10] García Arroyo JM. Aspectos subjetivos de la mujer con dismenorrea primaria. Rev chil obstet ginecol (En línea) [Internet]. 2017 [cited 2022 Dec 13];271–9. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-899905>
- [11] Mejía Y, Urdaneta J, García J, Baabel N, Contreras A. Dismenorrea en estudiantes universitarias de medicina. Revista Digital de Postgrado [Internet]. 2018 [cited 2022 Dec 13];26–34. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1095355>
- [12] Guimarães I, Póvoa AM. Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia / RBGO Gynecology and Obstetrics [Internet]. 2020 Jun 19;42(08):501–7. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/rbgo/v42n8/1806-9339-rbgo-42-08-501.pdf>
- [13] Programa de Plantas Mediciniais e Terapias Não-convencionais [Internet]. Available from: <https://www.ufjf.br/proplamed/atividades/fitoterapia/#:~:text=A%20fitoterapia%20ou%20terapia%20pelas>
- [14] Scognamillo-Szabó MVR, Bechara GH. Acupuntura: bases científicas e aplicações. Ciência Rural. 2001 Dec;31(6):1091–9.
- [15] Marques PRDN, Almeida TA de, Rodrigues MP, Laurindo IL da S, Monte EJS do, Nascimento AF do, et al. Acupuntura para o tratamento da dismenorrea primária: Principais pontos. Research, Society and Development [Internet]. 2021 Nov 27 [cited 2023 Mar 17];10(15):e346101522897–e346101522897. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22897>
- [16] Rodrigues L, Cíntia L, Caron<sup>2</sup> V. OS ÓLEOS ESSENCIAS NO TRATAMENTO DA DISMENORREIA PRIMÁRIA - UMA REVISÃO INTEGRATIVA [Internet].

Available

from:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/16157/1/Lu%c3%adsa%20Rodrigues%20Lenz%20-%20Artigo.pdf>

[16] Frost E, Ostrovsky DA. Explore Column – Article 45. EXPLORE. 2019 May.

