



FACULDADE UNIRB MOSSORÓ
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

ZILANE TAVARES DA SILVA

**BANDAGEM FUNCIONAL APLICADA AO ALÍVIO DA CÓLICA EM MULHERES
NO PERÍODO MENSTRUAL**

Mossoró
2024

ZILANE TAVARES DA SILVA

**BANDAGEM FUNCIONAL APLICADA AO ALÍVIO DA CÓLICA EM MULHERES
NO PERÍODO MENSTRUAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II e obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário UNIRB.

Orientadora: Prof^a Adriana Barros Dias

Mossoró
2024

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado aos meus pais, irmã, noivo e avós paternos que se fizeram presentes durante essa jornada, do início ao fim, e em memória dos meus avós maternos, que não viveram a tempo de construir essa lembrança comigo, mas me guiaram até aqui.

LISTA DE ABREVIATURAS

EVA – Escala Visual Analógica

LH – Hormônio Luteinizante

TENS - Neuroestimulação Elétrica Transcutânea

TPM – Tensão Pré Menstrual

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVOS	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO	11
4. METODOLOGIA	13
5. RESULTADOS.....	14
6. DISCUSSÃO	23
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
8. REFERÊNCIAS.....	28

RESUMO

INTRODUÇÃO: Com o surgimento da menarca, primeira menstruação, surgem diversas alterações hormonais, sendo uma delas, a dismenorreia, conhecida também como cólica menstrual, que interfere de forma negativa na rotina de grande parte do público feminino. **OBJETIVO:** Dessa forma, a bandagem funcional tem o objetivo de auxiliar o processo de alívio da dor, de forma não medicamentosa, nos primeiros dias do ciclo, aos quais os níveis de dor são mais elevados, em quadros de dismenorreia primária, a qual não possuem patologias que agravem essa algia. Sendo aplicada na região lombar e na parte inferior do abdômen, associada com outras técnicas como a massagem relaxante. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica com base em artigos coletados através do Scielo, Bireme, Lilács, BDTD e livros do acervo da Faculdade Regional da Bahia (UNIRB). **RESULTADOS:** Os resultados mostram uma melhora significativa, da utilização da bandagem funcional associada a outros métodos fisioterapêuticos no alívio da dismenorreia em mulheres no período menstrual e na melhora no desempenho de suas atividades de vida diária. **CONCLUSÃO:** Apresentando assim uma melhora significativa no quadro de dor das pacientes.

Palavras-chaves: dismenorreia, bandagem funcional, alívio da cólica, fases do ciclo menstrual.

ABSTRACT

INTRODUCTION: With the onset of menarche, the first menstruation, several hormonal changes arise, one of which is dysmenorrhea, also known as menstrual cramps, which negatively interferes with the routine of a large part of the female public.

OBJECTIVE: Therefore, the functional bandage aims to assist the pain relief process, in a non-medicated way, in the first days of the cycle, when pain levels are higher, in cases of primary dysmenorrhea, which does not have pathologies that worsen this pain. It is applied to the lower back and lower abdomen, associated with other techniques such as relaxing massage. **METHODOLOGY:** Bibliographic review based on articles collected through Scielo, Bireme, Lilacs, BDTD and books from the collection of the Faculdade Regional da Bahia (UNIRB). **RESULTS:** The results show a significant improvement in the use of functional taping associated with other physiotherapeutic methods in relieving dysmenorrhea in women during their menstrual period and improving the performance of their daily activities. **CONCLUSION:** Thus presenting a significant improvement in the patients' pain condition.

Keywords: dysmenorrhea, functional bandage, colic relief, phases of the menstrual cycle.

INTRODUÇÃO

O corpo do ser humano passa por um processo de transformações, tendo em vista, que a estrutura feminina geralmente é mais afetada, sendo as alterações hormonais as mais frequente, dentre essas, o surgimento da menarca, primeiro sangramento menstrual. Com o primeiro ciclo, surge a dismenorrea, dor na parte inferior do abdômen, conhecida também como cólica, na qual pode ser classificada como primária e secundária. (MELO et al., 2017)

A dismenorrea primária é ausente de doenças preexistentes, e comum em ciclos regulares, enquanto que a secundária, possui a presença de patologias, como, miomas, malformações uterinas e endometriose. (SANTOS, 2020)

Segundo Ribeiro (2021), variações de progesterona e estrogênio durante a menstruação, são responsáveis pelas alterações no endométrio, o ciclo menstrual é dividido em três partes: fase folicular, tem início no primeiro dia de sangramento, com baixa concentração de progesterona e estrogênio, tornando comum o surgimento de dores de cabeça, fadiga e cólicas e termina com o aumento do LH (hormônio luteinizante); fase ovulatória, começa com o rompimento do folículo ovariano, podendo causar dores no abdômen e termina após o óvulo ser liberado, dura cerca de 16 a 32 horas; fase lútea inicia após folículo romper e formar o corpo lúteo, essa fase possui maior concentração de estrogênio e progesterona, o que pode causar tristeza, indisposição e ansiedade, terminando assim que ocorre o próximo sangramento menstrual.

Durante a menstruação é comum, a perda da qualidade das atividades de vida diária, em sua maioria, sendo o primeiro e segundo dia, os mais difíceis de realizar atividades do cotidiano, por conta do desconforto causado pelas cólicas, afetando diretamente o trabalho, estudo e até mesmo desempenho esportivo da maioria das mulheres. (SANTOS, 2020)

A bandagem funcional, por sua vez, é uma técnica que pode causar alívio da dismenorrea primária, de forma não medicamentosa, através da pressão do tecido sobre a pele, sendo fundamental para diminuição da dismenorrea primária e melhora da circulação sanguínea e linfática. (PARIS et al., 2019).

O estudo atual tem grande importância e benefício para mulheres da atual sociedade, que estão em constante processo de independência e evolução. É fato

que, a dismenorreia primária em ciclos regulares é um fator responsável pelos desconfortos na parte inferior do abdômen, assim como, também na região lombar. A bandagem funcional, é um recurso terapêutico de valor aquisitivo baixo, fácil aplicabilidade e baixa demanda de tempo, é uma técnica recente, mas que cresce em números de evidências, que pode tratar de forma contínua e não invasiva o quadro de cólicas menstruais. Os benefícios do procedimento são inúmeros, pelo fato do material ser microporoso, mantém oxigenação natural da pele, melhorando assim, a circulação sanguínea e linfática, através do estímulo sensorial que leva a comunicação dos tecidos moles até os mecanorreceptores, presentes na pele, especificamente entre a epiderme e a derme, sendo contra indicado a aplicação em zonas infecciosas, lesões de pele e irritação. Pode-se também associar a técnica com outros recursos fisioterapêuticos para melhores resultados, como, a utilização de terapias manuais, exercícios leves de mobilidade pélvica e compressas mornas para diminuir as contrações uterinas e relaxar a musculatura.

A pesquisa, portanto, visa analisar através de revisões da literatura, os efeitos da aplicação da bandagem funcional em mulheres no período menstrual, para alívio das dores em cólica. Especificamente melhorar o desempenho esportivo, buscar analgesia para dores na lombar decorrentes do ciclo menstrual, melhorar a qualidade de vida e manter a continuidade das tarefas diárias e atividades de rotina do público feminino.

Em sua maioria, grande parte das mulheres interrompem suas programações diárias ou fazem uso de medicamentos para controle e alívio da dor, geralmente entre o primeiro e o segundo dia do sangramento menstrual, sendo esses, os dias que a algia costuma estar em um nível bem elevado, além, do surgimento de outros sintomas, como ansiedade, alterações no humor, aumento da irritabilidade, sensibilidade nas mamas e em alguns casos o surgimento da cefaleia. Influenciando de modo geral, o seu rendimento, produtividade no trabalho, bem como a qualidade das tarefas domésticas.

OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar por meio de revisões bibliográficas, a aplicabilidade e o efeito da bandagem funcional na região lombar e abdominal, para alívio da dismenorrea primária em mulheres no período menstrual.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Aliviar a dismenorrea primária;

Manter a continuidade das atividades rotineiras;

Melhorar a qualidade de vida do público feminino;

Melhorar a capacidade e desempenho esportivo;

Buscar analgesia para dores na lombar decorrentes do ciclo menstrual.

REFERENCIAL TEÓRICO

Pedrosa et al. (2017, p.3) compõe os “órgãos sexuais internos femininos: ovários, tubas uterinas, útero e vagina e estruturas genitais externas: monte do púbis, lábios maiores e menores, clitóris, vestíbulo, óstio da vagina, hímen e óstio externo da uretra.”

Estudos afirmam que o ciclo menstrual dura em média 25 a 30 dias, e pode ser dividido em três fases: folicular, ovulatória e lútea. A fase folicular marca o início do ciclo menstrual e é caracterizada pelo desenvolvimento dos folículos nos ovários, processo em que ocorre o amadurecimento dos óvulos. Durante esta fase, os níveis hormonais, especialmente o estrogênio, aumentam gradualmente. Na fase ovulatória, geralmente por volta do 14^o dia em ciclos regulares, ocorre a ovulação. Durante esta fase, o óvulo maduro é liberado de um dos ovários e pronto para ser fertilizado. Já a fase lútea ocorre após a ovulação, quando o corpo lúteo se forma a partir do folículo que liberou o óvulo, sendo responsável pela produção de progesterona. Esta fase prepara o revestimento do útero para a possível implantação de um embrião fertilizado. Se a fertilização não ocorrer, os níveis hormonais diminuem e o revestimento uterino é eliminado durante o sangramento menstrual, iniciando assim um novo ciclo.

Grande parte do público feminino apresenta, em seus ciclos menstruais regulares, desconforto abdominal decorrente da dismenorreia primária. A fisioterapia possui papel fundamental na saúde da mulher, oferecendo técnicas para o alívio e redução dos sintomas da TPM. Além da aplicação da bandagem funcional, existem outras condutas fisioterapêuticas, como termoterapia, TENS, acupuntura, liberação miofascial e cinesioterapia, que associados auxiliam na melhora da mobilidade pélvica, circulação sanguínea, linfática, fortalecimento e liberação de pontos gatilhos na musculatura que podem irradiar para outros locais. (MELO et al., 2017).

Para Falciroli et al. (2015), a bandagem funcional “é um tratamento auxiliar que melhora a capacidade de recuperação natural e corrige o equilíbrio do corpo humano, ajusta os fluxos eletromagnéticos sobre a pele, estimulando indiretamente músculos.”

A bandagem funcional elástica, além de ser um método de fácil aplicabilidade, sem uso de medicamentos ou procedimentos invasivos, é uma excelente opção de recurso terapêutico para mulheres no período de sangramento menstrual, principalmente nos dois primeiros dias, onde a prevalência da algia é maior. A

utilização dessas fitas microporosas estimula os mecanorreceptores presentes entre derme e epiderme, relaxando a musculatura devido à pressão exercida pelo tecido do material na pele, auxiliando também no processo de recuperação natural do corpo, através da elevação que as bandagens elásticas exercem sobre a pele, ajustando assim a homeostase do corpo. (PARIS et al., 2019).

METODOLOGIA

A presente pesquisa define-se por uma revisão bibliográfica integrativa, pautada na natureza exploratória e descritiva acerca de estudos que discutam e confrontem sobre a bandagem funcional aplicada ao alívio da cólica em mulheres no período menstrual.

A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Scielo, Bireme, Lilacs, BDTD e livros do acervo da Faculdade Regional da Bahia (UNIRB). Como estratégia de busca, por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (Decs), foram selecionados os termos: dismenorreia, fases do ciclo menstrual e bandagem funcional, assim como seus correlatos em inglês: dysmenorrhea, functional bandage, colic relief, phases of the menstrual cycle. Os artigos foram selecionados mediante os seguintes critérios de inclusão: Artigos compreendidos entre os anos de 2015 a 2024; Artigos no idioma Português; Estudos relacionados a utilização da bandagem funcional aplicada ao alívio da cólica em mulheres no período menstrual.

Os artigos foram excluídos da pesquisa mediante seguintes critérios: artigos repetidos; artigos incompletos, estudos acerca de outras temáticas que não fossem acerca da utilização da bandagem funcional aplicada ao alívio da cólica em mulheres no período menstrual, bem como artigos em outros idiomas que não os selecionados anteriormente. Tal pesquisa deu início no mês de julho de 2023 e findou em julho de 2024. Os estudos selecionados foram lidos na íntegra, sendo retirados os dados referentes a: metodologia, objetivo, resultados, procedimentos e conclusões.

Após a extração dos dados, foi realizada uma comparação dos mesmos para construção da discussão dos resultados e, por fim, da conclusão da pesquisa, descrevendo os aspectos mais relevantes sobre do tema.

RESULTADOS

Baseado nas informações coletadas dos artigos e estudos de casos selecionados, os resultados apontam que os níveis de dor em cólica, segundo a escala visual analógica (EVA), tendem a diminuir após a aplicação da bandagem funcional associada também com outras técnicas, como terapias manuais, nos primeiros dias do ciclo menstrual.

Segundo a pesquisa de Santos (2020), os estudos utilizaram uma média de ciclos menstruais que duram de 25 a 30 dias. Diferentemente de outros artigos que não utilizaram medicamentos, o autor observou que os anti-inflamatórios, como por exemplo, o ibuprofeno, são bastante procurados como uma forma de acelerar a recuperação de mulheres que sofrem com a dismenorrea primária, ou seja, cólicas de intensidade mais leve, sem a presença de doenças preexistentes, podendo ser associado também a exercícios físicos, como fator importante para tratamento da dor a longo prazo, já que as atividades físicas melhoram a circulação sanguínea, bem como regulam hormônios que influenciam o desempenho do público feminino durante todas as fases do ciclo menstrual.

Nas pesquisas de Falciroli et al. (2015), foram utilizadas mulheres com ciclos menstruais regulares, e que apresentaram cólicas por até três dias. Dois grupos foram formados: um de intervenção, onde foram aplicadas bandagens com 25% de tensão na região lombar e inferior do abdômen, e um grupo controle, nas quais foram aplicadas as bandagens elásticas com 25% de tensão nas ancoras, sendo colocadas, na região lombar e inferior do abdome. O estudo analisou também se o uso de anticoncepcionais apresentava diferença significativa nas dores, observando ao final do estudo, que não houve intercorrências relacionadas ao uso. Havendo uma diferença positiva no alívio da dismenorrea primária após a aplicação das bandagens, especificamente no segundo dia de uso, sem a utilização de medicamentos.

Souza, Junior (2017), observou que a aplicação do kinesio taping não apresentou uma melhora significativa na dor ou na força de pacientes, quando a algia é crônica e inespecífica, nos casos em que os pacientes já possuíam uma rotina de treinos sem medo relacionados as cargas, mas por outro lado, para aquelas que possuíam insegurança ao praticarem exercícios físicos, obtiveram uma maior

amplitude de movimento, o que pode ter relação a sensação de proteção causada pela aplicação das bandagens elásticas.

Conforme Fonseca et al. (2016), a utilização do método Pilates também é um recurso fisioterapêutico que apresenta benefícios a longo prazo, com o aumento da mobilidade e flexibilidade.

Ribeiro et al. (2023) observaram que o uso de medicamentos para alívio da dismenorreia primária de forma rápida, sem prescrição médica, é comum entre as estudantes, sendo o analgésico mais utilizado. Em busca de um alívio prático para a dor menstrual, muitas mulheres optam pelo uso de fármacos. A fisioterapia, por sua vez, tem o papel de intervir no alívio da dor e informar preventivamente sobre os malefícios da automedicação.

A bandagem funcional pode também ser associada a outros fins, como estabilização articular, relaxamento muscular, e diminuição de edemas, sendo bastante utilizada atualmente em pós operatório de cirurgias plásticas.

Para a melhor realização dos resultados, foram selecionados e utilizados artigos de publicação recente, relacionados ao tema, aos quais apresentam-se resumidos nas tabelas abaixo, sendo estudos controlados e não controlados, casos clínicos, revisões de literatura, estudos transversais, experimentais e questionários online.

Tabela 01 – Títulos, autores, ano das publicações, amostras, metodologia e resultados dos artigos utilizados, relacionados ao tema.

Título	Autor(es)/Ano	Amostra	Metodologia	Resultados
Dismenorreia e funcionalidade em mulheres adultas no nordeste brasileiro	SANTOS, 2020.	197 mulheres com a faixa etária entre 19 e 49 anos.	Estudo transversal, no qual investigou aspectos que podem causar alterações no quadro de dor de pacientes com dismenorreia.	A prática de atividades físicas associadas ao uso de medicamentos diminuiu a algia e regulou hormônios que possuem influencia no ciclo menstrual.
O uso da bandagem elástica funcional para alívio da dismenorreia primária	FALCIROLI et al., 2015.	26 mulheres, as quais foram divididas em grupo controle e grupo de intervenção.	Ensaio clínico controlado, duplo cego, ou seja, as voluntárias não sabiam em qual grupo estavam inseridas.	Com o estímulo indireto que as fitas colocadas realizaram sobre a pele, foi observado o alívio das cólicas em ciclos regulares.

Título	Autor(es)/Ano	Amostra	Metodologia	Resultados
<p>Efeitos do Kinesio Taping na função muscular de mulheres com dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico com aleatorização do tratamento</p>	<p>SOUZA JUNIOR, 2017.</p>	<p>Mulheres de 18 a 30 anos, que apresentem dor não específica na região lombar.</p>	<p>Ensaio clínico aleatório, utilizando bandagem elástica em formato de I, em cada lado da coluna, para dores crônicas na lombar.</p>	<p>Não foi observado muita diferença na dor ou força de mulheres que não possuem medo de praticarem exercício físicos, mas houve uma melhora e segurança para praticantes que apresentaram medo ao realizar exercícios com dor lombar.</p>
<p>Prevalência dos sintomas pré-menstruais e sua influência em trabalhadoras com dismenorreia primária</p>	<p>FURTADO et al., 2022.</p>	<p>Mulheres com idade entre 18 e 45 anos, com ciclos menstruais regulares.</p>	<p>Estudo transversal, ao qual foi realizado uma coleta de dados através de um questionário online.</p>	<p>Com base nos relatórios da pesquisa, as pacientes informam interferências, decorrentes das cólicas menstruais, nas atividades diárias, eficiência no trabalho e vida social.</p>

Título	Autor(es)/Ano	Amostra	Metodologia	Resultados
Efeitos da bandagem funcional sobre a perda urinária e qualidade de vida de mulheres incontinentes	FREIRE et al., 2016.	9 mulheres com queixa de incontinência urinária.	Estudo experimental, ao qual foi utilizado bandagem por 30 dias, para tratamento.	Foi observado uma melhoria significativa na perda de urina ao tossir, espirrar e/ou saltar, após o uso das fitas por 30 dias, sendo duas aplicações na semana.
Dismenorreia entre universitárias brasileiras: impactos e fatores associados às estratégias de manejo	RIBEIRO et al., 2023.	435 acadêmicas com idade entre 18 e 48 anos.	Estudo exploratório, observacional, com coleta de dados através de um questionário virtual.	Ao final da pesquisa, as estudantes relataram uso de medicamento sem prescrição médica para manejo da dor, sendo os anticoncepcionais e analgésicos, os mais utilizados.
Terapias não farmacológicas utilizadas para alívio da dismenorreia primária: revisão integrativa	SILVA et al., 2020.	Artigos publicados entre os anos de 2014 e 2018	Revisão integrativa baseada em artigos científicos.	Em relação a bandagem funcional, artigos apontam que quando aplicada da maneira correta, pode reduzir a algia.

Título	Autor(es)/Ano	Amostra	Metodologia	Resultados
Efeito da massagem e do kinesio taping na dismenorreia primária	GARCIA et al., 2022.	63 estudantes, com idade entre 18 e 26 anos.	Estudo prospectivo longitudinal, ao qual foi utilizado técnicas de massagem e aplicação de kinesio taping	Após critérios de exclusão, as jovens foram divididas em 3 grupos: controle (sem intervenção), grupo kinesio e grupo que recebeu técnicas de massagem, aos quais apresentaram uma melhora significativa.
Eletroestimulação no controle da dor na dismenorreia primária.	OLIVEIRA et al., 2021.	30 mulheres com idade entre 18 e 26 anos.	Estudo prospectivo comparativo, dividido em 3 grupos: TENS, corrente aussie e placebo.	As participantes obtiveram uma resposta positiva em relação aos estímulos, sendo a corrente aussie a apresentar efeito analgésico por mais tempo.

Título	Autor(es)/Ano	Amostra	Metodologia	Resultados
Atuação da fisioterapia pélvica em pacientes com dismenorreia primária	MELO et al., 2017.	Artigos entre os anos de 2000 até a atualidade	Revisão bibliográfica baseadas em dados da saúde, livros e artigos científicos.	A fisioterapia apresenta-se como uma abordagem eficaz e promissora no tratamento da dismenorreia primária, especialmente quando consideradas alternativas ou complementares aos tratamentos medicamentosos tradicionais
A influência do método Pilates na flexibilidade muscular, sintomas e qualidade de vida em mulheres com dismenorreia primária	FONSECA et al., 2016.	10 mulheres de 18 a 25 anos.	Ensaio clínico não controlado, realizado em jovens sem histórico de doenças pélvicas existentes.	Além da redução da cólica, foi observado também o aumento da flexibilidade muscular e diminuição de sintomas associados ao ciclo menstrual.
Bandagem elástica terapêutica na dor e no equilíbrio de indivíduos com alteração postural	BARRADAS et al., 2015.	10 participantes avaliados por meio de fichas e	Estudo de caso com a utilização de bandagem elástica	Os participantes apresentaram uma melhora na dor, mas não tanto no quesito postural.

Título	Autor(es)/Ano	Amostra	Metodologia	Resultados
A efetividade da bandagem elástica funcional nas disfunções pélvicas femininas: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados e controlados	PEREIRA et al., 2021.	Artigos em publicação a partir de 2010	Revisão sistemática de estudos controlados	As disfunções podem limitar atividades de vida diária, afetando diversos aspectos, como sociais e emocionais. Foi observado através dos estudos utilizados, que em algumas pesquisas a dismenorreia pode diminuir em até 3 dias após uso da bandagem.
Avaliação do efeito da bandagem elástica funcional sobre a dismenorreia primária em jovens universitárias	PARIS et al., 2019.	20 universitárias com idade entre 18 a 30 anos, porém 17 entraram em critério de exclusão.	Ensaio clínico não controlado, experimental, realizado em um grupo de acadêmicas.	Após 48 horas de utilização da bandagem elástica, as pacientes A e B apresentaram dor zero, enquanto que a C apresentou dor 1.

Título	Autor(es)/Ano	Amostra	Metodologia	Resultados
<p>Recursos fisioterapêuticos utilizados para tratamento da dismenorreia primária: revisão de literatura</p>	<p>SOARES, 2016.</p>	<p>Artigos publicados entre os anos de 2006 e 2016</p>	<p>Revisão de literatura baseada em artigos científicos nacionais e internacionais.</p>	<p>Observa-se que várias modalidades de tratamento fisioterapêutico, como massagem, termoterapia, crioterapia, acupuntura, Pilates e bandagem elástica funcional, demonstraram benefícios significativos no tratamento da dismenorreia primária.</p>

DISCUSSÃO

Por meio do método de revisão bibliográfica, considerando que cada pessoa possui níveis e percepções diferentes. Durante as fases do ciclo menstrual (folicular, ovulatória e lútea), o corpo da mulher é impactado pelas mudanças que cada fase citada apresenta, além das alterações hormonais, a presença de dores se torna bastante comum, principalmente o surgimento da dismenorreia nos primeiros dias de sangramento.

Melo et al. (2017) destacam que os métodos fisioterapêuticos podem atuar por meio de diferentes mecanismos para aliviar a dor menstrual, oferecendo opções de tratamento que podem ser adaptadas para diferentes necessidades clínicas e para mulheres com variados graus de intensidade de sintomas. Furtado et al. (2022), enfatizam o impacto direto da dismenorreia na vida das trabalhadoras, destacando fatores biológico e psicossociais, que contribuem para essa condição.

Ainda sobre as observações de Furtado et al. (2022), em suas pesquisas, através de questionários online, os autores notaram o quanto a dismenorreia primária, interfere de maneira direta no cotidiano do público feminino, devido aos hormônios, situações psicológicas, como estresse e sensibilidade emocional e além de expectativas culturais e apoio social. A interação desses fatores pode determinar, portanto, a gravidade e a percepção dos sintomas em diferentes áreas da vida, podendo variar de paciente para paciente, afinal, não se deve estabelecer um mesmo nível de dor para um grupo em geral.

A aplicação das bandagens elásticas, além ser prática e acessível, apresenta um custo-benefício favorável. Segundo Freire et al. (2016), essa técnica pode ser facilmente acessada por grande parte do público feminino através de profissionais de saúde, podendo ser combinada com outras técnicas fisioterapêuticas e tratamento para condições como a incontinência urinária.

Segundo Paris et al. (2019), a utilização das fitas elásticas em formato de cruz no inferior do abdômen e entre as espinhas ilíacas pósteros superiores na lombar, exercem uma pressão sobre a pele, na qual ativam de forma não invasiva, os mecanorreceptores, localizados entre a derme e a epiderme, estimulando a circulação sanguínea e linfática nas regiões aplicadas, causando um efeito positivo nas dores em cólica. Em seu estudo, após três dias de uso, duas das jovens acadêmicas

selecionadas relataram ao final, ausência de dor, enquanto que a terceira apresentou dor 1, considerada dor leve comparada as dores relatadas no início da pesquisa.

Os achados de Soares (2016), são relevantes porque indicam que abordagens fisioterapêuticas utilizadas, como, Pilates, bandagem funcional, crioterapia, termoterapia e acupuntura, podem oferecer opções terapêuticas não farmacológicas e complementares para mulheres que sofrem de dismenorreia primária, proporcionando alívio dos sintomas e melhorando a qualidade de vida durante o período menstrual.

Falciroli et al. (2015) observam que, a bandagem funcional, é um método eficaz, para pacientes que possuem contra indicações para o uso de anti-inflamatórios não esteroidais, portanto, as pesquisas foram realizadas em dois grupos de mulheres, um grupo controle, nas quais foram colocadas fitas sem tensão, e um segundo grupo, o de intervenção, ao qual foram aplicadas as fitas elásticas com 25% de tensão por cerca de 3 dias. Tratando-se de um ensaio clínico duplo cego, a pesquisa visa diminuir o efeito placebo, já que a voluntária não sabia a qual grupo pertencia, não gerando expectativas sobre as voluntárias. Ao final, foi possível notar resultados positivos em relação a diminuição da dismenorreia no grupo de intervenção, gerando respostas neurológicas através da tensão da bandagem exercida sobre a pele.

Na perspectiva de Santos (2020), as cólicas são um problema comum, mas que afetam de forma geral, a vida de muitas mulheres em diferentes faixas etárias, principalmente no pico da idade reprodutiva, seja a presença da dismenorreia primária, presente em ciclos regulares, ou secundária, que possui um nível de dor mais elevado, por conta de doenças preexistentes, como miomas e a endometriose.

Entretanto, um outro ponto importante levando pelo autor, bem como, por Ribeiro et al. (2023), é o uso frequente de medicamentos anti-inflamatórios, com o objetivo de reduzir a algia em alguns minutos, além de outros sintomas, como a cefaleia, mas que a longo prazo e de forma excessiva, essa auto medicação pode acarretar alguns agravantes para o corpo, como por exemplo, efeitos colaterais e resistência aos fármacos utilizados, fazendo com que a dosagem do mesmo, se torne cada vez mais alta.

De acordo com a descrição de Garcia et al. (2022), a utilização da massagem na região lombar e abdominal, também pode ser uma técnica importante para melhora do quadro álgico, beneficiando e auxiliando na diminuição do estresse diário, durabilidade do sono e a continuidade das atividades de vida diária, em seu estudo,

foram utilizadas duas técnicas, sendo, a massagem do tecido conjuntivo e a outra a aplicação do kinesio taping (bandagens elásticas funcionais). Ao qual, comparou cada uma, com outro grupo, o de controle, que não recebeu intervenção, sendo assim, tendo eficácia na metodologia, já que as mulheres que receberam a massagem ou a aplicação das fitas elásticas, tiveram uma diminuição significativa da algia, decorrente da melhora da circulação linfática e sanguínea. Importante lembrar, que a aplicação é contraindicada em casos de feridas na pele, alergia ao tecido das fitas, queimaduras, áreas com muito pelo e pacientes que possuam trombose venosa profunda.

Os efeitos do kinesio taping em dores lombares crônicas por sua vez, segundo o estudo de Souza Junior (2017), não apresentou uma diferença em relação a prática de atividades físicas, não apresentando efeito imediato na musculatura, enquanto que para as que não se sentiam seguras para realizar as atividades, produziu uma melhora na força.

Outros estudos analisam o efeito da bandagem elástica também em casos clínicos de alteração postural, conforme Barradas et al. (2015), contudo, a aplicação das fitas surtiu mais efeito no quesito dor, comparado ao quesito postural.

Bem como nas pesquisas de Pereira et al., 2021, que analisou através de revisões sistemáticas, que um dos mecanismos que possa explicar os efeitos da bandagem elástica na dor menstrual, é a melhoria da circulação vascular e linfática nas regiões de aplicação, e a possível redução da inflamação. A compressão suave ofertada pela aplicação da bandagem pode ajudar a aumentar o fluxo sanguíneo na área afetada, o que pode facilitar a remoção de substâncias inflamatórias e metabólicas que contribuem para a dor. Além de que, a bandagem elástica pode proporcionar um suporte mecânico que ajuda a reduzir a tensão na musculatura e ligamentos ao redor da região uterina, aliviando assim a dor associada à contração do útero durante a menstruação, além de relaxar a musculatura quando aplicada de distal para proximal, ou da inserção para o ponto móvel do musculo. Podendo ser removido de maneira prática, após a melhora do quadro álgico das pacientes.

Por fim outros tratamentos e recursos fisioterapêuticos também podem ser associados a técnica da bandagem funcional, como observado nas pesquisas de Fonseca et al. (2016), Oliveira et al. (2021) e Silva et al. (2020), aos quais, os autores abordaram outras técnicas fisioterapêuticas para melhores resultados do quadro de dores em cólica, como por exemplo, o método Pilates, a eletroestimulação (TENS), bem como a massagem terapêutica, para controle da dismenorrea primária,

diminuindo o quadro de dor, além de apresentar benefícios a longo prazo como melhora da flexibilidade e mobilidade pélvica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas informações apresentadas durante as pesquisas realizadas, a menstruação pode significativamente impactar na vida das mulheres, especialmente nos primeiros dias de sangramento, quando surge também as dores em cólica. Este desconforto pode afetar negativamente diversas áreas da vida incluindo trabalho, desempenho esportivo e até mesmo acadêmico. A dismenorreia primária, pode ser aliviada de maneira não medicamentosa, através da bandagem funcional, que atua aplicando pressão sobre a pele, promovendo uma sutil elevação do tecido, beneficiando a circulação sanguínea e linfática, potencialmente proporcionando alívio dos sintomas, principalmente quando associada com outras técnicas fisioterapêuticas.

Portanto, medidas como a utilização da bandagem funcional representam uma abordagem interessante para mulheres que enfrentam dificuldades com as dores durante a menstruação, oferecendo uma alternativa para o manejo dessa algia sem necessariamente recorrer a medicamentos. Essa técnica pode contribuir significativamente para a melhoria do conforto e da qualidade de vida durante esse período menstrual.

No entanto, é importante reconhecer que apesar dos resultados promissores, ainda há questões a serem exploradas sobre o tema. Por exemplo, a resposta individual ao tratamento com bandagem e a duração dos efeitos benéficos a longo prazo necessitam de mais investigações. Além disso, é necessário compreender melhor os mecanismos exatos pelos quais a bandagem atua no alívio da dor menstrual poderia orientar estratégias mais específicas de aplicação e protocolos de tratamento, para assim beneficiar o público feminino cada vez mais.

REFERÊNCIAS

APARECIDA, Bruna et al, Atuação da fisioterapia pélvica em pacientes com dismenorreia primária Acting of pelvic physiotherapy in patients with primary dysmenorrhea, [s.l.: s.n., s.d.]. Disponível em: <https://www.fisiosale.com.br/tcc/2017/bruna_caroline.pdf > Acesso em: 16 out. 2023.

BARRADAS, Layannaet al, 2015. Bandagem elástica terapêutica na dor e no equilíbrio de indivíduos com alteração postural. Acesso em: 10 jul. 2024

Fisiologia do Sistema Reprodutor Feminino - Sanar Medicina. Sanar | Medicina. Disponível em: <<https://www.sanarmed.com/fisiologia-do-sistema-reprodutor-feminino>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

FONSECA, Juliany, et al, 2016. A influência do método Pilates na flexibilidade muscular, sintomas e qualidade de vida em mulheres com dismenorreia primária. Acesso em 30 jun. 2024.

FREIRE, Ariane et al., 2016. Efeitos da bandagem funcional sobre a perda urinária e qualidade de vida de mulheres incontinentes. Disponível em: <Efeitosdabandagemfuncionalsobreaperdaurináriaequalidadedevidademulheresincontinentes> Acesso em: 30 jun. 2024.

FURTADO, J. H.; DOS SANTOS, T.; RODRIGUES, A.; JANUÁRIO, P.; CRUZ, A. Prevalência dos sintomas pré-menstruais e sua influência em trabalhadoras com dismenorreia primária. Revista Científica do UBM, v. 24, n. 47, p. 123-143, 8 jul. 2022. Acesso em 30 jun. 2024.

GARCIA, Isabella, et al, 2022. Efeito da massagem e do kinesio taping na dismenorreia primária. Disponível em: <<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/5236/8281>>. Acesso em 30 jun. 2024.

HENRIQUE, Rafael. Exercícios que aliviam as cólicas menstruais | Receita de Vida | MSD. Receita de Vida | MSD. Disponível em: <<https://receitadevida.com.br/viver-melhor/corpo-em-movimento/3-exercicios-que-podem-aliviar-as-colicas-menstruais/>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

OLIVEIRA, Barbara et al., 2021. Eletroestimulação no controle da dor na dismenorreia primária. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fp/a/x4DLXtgGRVCZybSpkPVh9kB/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 30 jun. 2024.

PARIS, Bruna, et al, AVALIAÇÃO DO EFEITO DA BANDAGEM ELÁSTICA FUNCIONAL SOBRE A DISMENORREIA PRIMÁRIA EM JOVENS UNIVERSITÁRIAS, Fag.edu.br, disponível em: <<https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/5/5>>. Acesso em: 21 out. 2023.

PAULISTA, Bragança. UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO Curso de Fisioterapia RAÍSSA RAMALHO FALCIROLI TACIANA BARROS DE SOUZA O USO DA BANDAGEM ELÁSTICA FUNCIONAL PARA ALÍVIO DA DISMENORREIA PRIMÁRIA. [s.l.: s.n.], 2015. Disponível em: <<https://lyceumononline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/2651.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

PEDROSA, Adriana, et al, SISTEMA REPRODUTOR FEMININO: ROTEIRO PRÁTICO. [s.l.: s.n.], 2017, p. 3. Acesso em: 19 nov. 2023.

PEREIRA, Amanda, et al. 2021. A efetividade da bandagem elástica funcional nas disfunções pélvicas femininas: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados e controlados. Disponível em: Acesso em: 10 jul 2024.

Resumo sobre ciclo menstrual: entenda as fases | Colunistas - Sanar Medicina. Sanar | Medicina. Disponível em: <<https://www.sanarmed.com/resumo-fisiologia-do-ciclo-menstrual-colunistas>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

RIBEIRO, EMMILY, et al, Dismenorreia entre universitárias brasileiras: impactos e fatores associados às estratégias de manejo 2023. Acesso em: 01 jul. 2024

RIBEIRO, Maiara, Entenda as fases do ciclo menstrual, Drauzio Varella, disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/menstruacao/entenda-as-fases-do-ciclo-menstrual/>>. Acesso em: 17 out. 2023.

SILVA, Bianca, et al, Terapias não farmacológicas utilizadas para alívio da dismenorreia primária: revisão integrativa, 2020. Revista UNINGÁ ISSN 2318-0579. Acesso em: 06 jul. 2024

SOARES, Natália. RECURSOS FISIOTERAPÊUTICOS UTILIZADOS PARA TRATAMENTO DA DISMENORREIA PRIMÁRIA: REVISÃO DE LITERATURA. [s.l.: s.n., s.d.]. Disponível em:

<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12273/1/51500733.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SOUZA JÚNIOR, José Roberto de. Efeitos da Kinesio Taping na função muscular de mulheres com dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico com aleatorização do tratamento. 2017. x, 45 f., il. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologias em Saúde) —Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRI PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA REABILITAÇÃO LUANA BRITO DOS SANTOS DISMENORREIA E FUNCIONALIDADE EM MULHERES ADULTAS DO NORDESTE BRASILEIRO SANTA CRUZ -RN 2020. [s.l.: s.n., s.d.]. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/30063/1/Dismenorreiafuncionalidade_mulheres_Santos_2020.pdf>. Acesso em: 28 set. 2023.