



# TRATAMIENTO PARA CÓLICA MENSTRUAL

UNASPRESS



Você sabia que a cólica menstrual, conhecida como dismenorrea, **atinge de 60 a 80% da população feminina**? Caracterizada por causar dor no baixo ventre, ela pode ser acompanhada por náuseas, vômitos, dores de cabeça, tonturas e até desmaios. Entre 8 e 18% da população feminina relata desconfortos intensos que afetam as diversas atividades do dia a dia.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> SANTOS, G. K. A. D.; BECKER, C. A. D. S.; SILVA, N. C. D. O. V.; ALFIERI, F. M. Estilo de vida e intensidade da dor no período folicular. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 45, n. 2, p. 1-7, maio-ago. 2019.

Sabe-se que **um estilo de vida saudável sustenta e melhora a saúde e o bem-estar geral.**<sup>2</sup> Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estilo de vida “é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização”.

Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias, como álcool, fumo, chá ou café, e hábitos dietéticos e de exercício.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> SANTOS, G. K. A. D.; BECKER, C. A. D. S.; SILVA, N. C. D. O. V.; ALFIERI, F. M. Estilo de vida e intensidade da dor no período folicular. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 45, n. 2, p. 1-7, maio-ago. 2019.

<sup>3</sup> WHO CENTRE FOR HEALTH DEVELOPMENT. A glossary of terms for community health care and services for older persons. **WHO Kobe Centre ageing and health technical report**, Kobe, v. 5, 2004.



A atividade física diminui a dor menstrual em mulheres fisicamente ativas.<sup>4</sup> Em uma revisão de literatura, concluiu-se que houve melhora no desconforto após a participação em programas diversos de exercícios físicos. Esse resultado se repetiu em todos os estudos analisados, o que evidencia que a **atividade física é uma boa opção para o tratamento da dismenorreia.**<sup>5</sup>

<sup>4</sup> QUINTANA, L. M.; HEINZ, L. N.; PORTES, L. A.; ALFIERI, F. M. Influência do nível de atividade física na dismenorreia. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 101-104, 2010.

<sup>5</sup> ALFIERI, F. M.; BERNARDO, K. M. A. Influência do exercício físico na dismenorreia. Revisão da literatura. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 22, n. 232, p. 1-1, set. 2017.



Em uma pesquisa recente, 110 mulheres universitárias foram divididas em relação à intensidade da dor durante o período menstrual. Verificou-se, então, diferença significativa entre o estilo de vida das mulheres que apresentavam intensidade de dor leve e o das que tinham dor moderada ou intensa. Assim, o estudo mostrou que **as que tinham um estilo de vida melhor apresentavam menor dor** referida no período folicular do ciclo menstrual.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> SANTOS, G. K. A. D.; BECKER, C. A. D. S.; SILVA, N. C. D. O. V.; ALFIERI, F. M. Estilo de vida e intensidade da dor no período folicular. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 45, n. 2, p.1-7, maio-ago. 2019.



Uma forma de tratamento fácil, rápido e de baixo custo para o alívio da dor menstrual é o **uso de compressas**. Um estudo<sup>7</sup> mostrou que tanto a compressa quente quanto a compressa fria (aplicadas por 20 minutos) podem ser úteis para aliviar a sensação de dor quando aplicadas simultaneamente no baixo ventre e nas costas (região lombar).

---

<sup>7</sup> SANTOS, G. K. A. D.; SILVA, N. C. D. O. V.; ALFIERI F. M. Effects of cold versus hot compress on pain in university students with primary dysmenorrhea. **Brazilian Journal of Pain**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 25-28, jan-mar. 2020.



Essas compressas foram aplicadas por meio de bolsas de gel, que podem ser compradas em farmácias e mercados.

Também se verificou que a compressa fria produziu redução maior da intensidade da dor logo após sua aplicação e 30 minutos depois de sua retirada. Dessa forma, ela demonstrou ser um bom recurso para o alívio sintomático da dor durante o período de cólica menstrual.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> SANTOS, G. K. A. D.; SILVA, N. C. D. O. V.; ALFIERI, F. M. Effects of cold versus hot compress on pain in university students with primary dysmenorrhea. **Brazilian Journal of Pain**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 25-28, jan-mar. 2020.



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia

Divisão Sul-Americana da IASD

**Presidente:** Erton Kohler

**Secretário:** Edward Heidinger

**Tesoureiro:** Marlon Lopes



Educação  
Adventista

Administração da Entidade Mantenedora (IAE)

**Diretor-presidente:** Maurício Lima

**Diretor administrativo:** Edson Medeiros

**Diretor-secretário:** Emmanuel Oliveira Guimarães

**Diretor do departamento de educação:** Ivan Góes

# UNASP

Centro Universitário Adventista de São Paulo

**Reitor:** Martin Kuhn

**Vice-reitores executivos / diretores de campus:** Afonso Cardoso Ligório,

Antônio Marcos Alves, Douglas Jefferson Menslin

**Vice-reitor Administrativo:** Telson Bombassaro Vargas

**Pró-reitor de graduação:** Afonso Cardoso Ligório

**Pró-reitor de pesquisa e desenvolvimento institucional:** Allan Macedo de Novaes

**Pró-reitor de educação a distância:** Fabiano Leichsenring Silva

**Pró-reitor de pós-graduação (lato sensu):** Antônio Marcos Alves

**Pró-reitor de desenvolvimento espiritual:** Henrique Gonçalves

**Diretores administrativos:** Claudio Valdir Knoener, Flavio Knoener, Murilo Marques Bezerra

**Diretor do Seminário adventista latino-americano de teologia:** Reinaldo Wenceslau Siqueira

**Diretor-geral de educação básica:** Douglas Jefferson Menslin

**Secretário-geral e procurador institucional:** Marcelo Franca Alves

**Diretora de recursos humanos:** Karla Cristina de Freitas Souza

**Diretor de produções artísticas:** Tuu Costa

**Advogado-geral:** Misael Lima Barreto Junior

**Chefe de gabinete:** Anna Cristina Pascual Ramos

## UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

**Editor-chefe:** Rodrigo Follis

**Gerente de projetos:** Bruno Sales Ferreira

**Editor associado:** Alysson Huf

**Supervisor administrativo:** Weter Gouveia

**Supervisora de vendas e logística:** Francieleide Santos

**Editores:** Felipe Carmo, Gabriel Pilon Galvani, Kerilyn Oliveira, Luiza Simões, Peres Sales e Thamires Mattos

**Revisora:** Thais Alencar

**Designers gráficos:** Felipe Rocha, Jônathas Sant'Ana e Kenny Zukowski

# UNASP

## **Produção**

Mestrado em Promoção da Saúde

## **Autores**

Esp. Cyan Karla Advíncola dos Santos

Dra. Natália Cristina de Oliveira Vargas e Silva

Dr. Fábio Marcon Alfieri

## **Pareceristas *ad hoc*:**

Dr. Maurício Lamano

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Dr. Elías Porto

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

## **Conselho editorial e artístico:**

Dr. Martin Kuhn, Esp. Telson Vargas, Me. Antônio Marcos, Dr. Afonso Cardoso, Dr. Douglas Menslin, Dr. Rodrigo Follis, Dr. Allan Novaes, Dr. Reinaldo Siqueira, Dr. Fábio Alfieri, Dra. Gildene Lopes, Me. Edilson Valiante, Me. Diogo Cavalcante, Dr. Adolfo Suárez

## **DOI**

<http://doi.org/10.19141/colicamenstrual>

**UNASPRESS**

Editora Universitária Adventista

<b>Coordenação editorial</b>	Alysson Huf
<b>Preparação</b>	Jhoseyr Santos
<b>Revisão</b>	Ruben Holdorf
<b>Projeto gráfico</b>	Felipe Rocha
<b>Imagens</b>	Shutterstock