

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES NO
MANEJO DA DOR EM
MULHERES COM
ENDOMETRIOSE:
CONTRIBUIÇÕES DA
ENFERMAGEM

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN PAIN MANAGEMENT
FOR WOMEN WITH ENDOMETRIOSIS: CONTRIBUTIONS FROM NURSING

Ciências da Saúde • 23/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/779466759](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/779466759)

Mikaelle Silva Ferreira¹

Luanna de Almeida Dias²

Fernanda italiano Alves Benício Sousa³

RESUMO

A endometriose é uma condição inflamatória crônica associada à dor pélvica persistente e impactos significativos na qualidade de vida das mulheres, exigindo abordagens terapêuticas ampliadas. O presente estudo teve como objetivo investigar o uso das práticas integrativas e complementares no manejo da dor em mulheres com endometriose, destacando o papel da enfermagem na promoção do cuidado integral. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e abordagem descritivo-analítica, conduzida no período de 2025 a 2026, com base na estratégia PICO e seguindo as recomendações do PRISMA. A busca foi realizada nas bases PubMed, ScienceDirect, LILACS, Google Scholar e SciELO, incluindo estudos publicados entre 2017 e 2025. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, 15 estudos compuseram a amostra final. Os resultados evidenciaram que práticas como acupuntura, yoga, terapia cognitivo-comportamental, fitoterapia e intervenções mente-corpo apresentam efeitos positivos na redução da dor, melhora da qualidade de vida e bem-estar emocional. Destacou-se a acupuntura como a intervenção com maior robustez científica, com evidências provenientes de ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas. Além disso, observou-se que as práticas integrativas contribuem para o fortalecimento do autocuidado, autonomia das pacientes e ressignificação da experiência de adoecimento. Contudo, foram identificadas limitações, como heterogeneidade metodológica e ausência de padronização dos protocolos. Conclui-se que as práticas integrativas e complementares constituem estratégias eficazes e promissoras no manejo da dor em mulheres com endometriose, especialmente quando associadas ao tratamento convencional, sendo a enfermagem fundamental na promoção do cuidado integral, educação em saúde e uso seguro dessas terapias.

Palavras-chave: Endometriose; Práticas integrativas e complementares; Enfermagem.

ABSTRACT

Endometriosis is a chronic inflammatory condition associated with persistent pelvic pain and significant impacts on women's quality of life, requiring expanded therapeutic approaches. The present study aimed to investigate the use of integrative and complementary practices in pain management among women with endometriosis, highlighting the role of nursing in promoting comprehensive care. This is an integrative literature review, qualitative in nature and employing a descriptive-analytical approach, conducted from 2025 to 2026, based on the PICO strategy and following the PRISMA guidelines. The search was conducted in the PubMed, ScienceDirect, LILACS, Google Scholar, and SciELO databases, including studies published between 2017 and 2025. After applying the eligibility criteria, 15 studies comprised the final sample. The results showed that practices such as acupuncture, yoga, cognitive-behavioral therapy, herbal medicine, and mind-body interventions have positive effects on pain reduction, improved quality of life, and emotional well-being. Acupuncture stood out as the intervention with the strongest scientific evidence, supported by randomized clinical trials and systematic reviews. In addition, it was observed that integrative practices contribute to strengthening self-care, patient autonomy, and reframing the experience of illness. However, limitations were identified, such as methodological heterogeneity and a lack of standardized protocols. It is concluded that integrative and complementary practices constitute effective and promising strategies for pain management in women with endometriosis, especially when combined with conventional treatment, with nursing playing a fundamental role in promoting comprehensive

care, health education, and the safe use of these therapies.

Keywords: Endometriosis; Integrative and complementary practices; Nursing.

1. INTRODUÇÃO

A endometriose é uma doença inflamatória crônica que acomete cerca de 10% a 15% das mulheres em idade fértil, caracterizando-se pela presença de tecido endometrial fora da cavidade uterina. Pode ser classificada conforme localização, extensão e gravidade, estando associada a um processo inflamatório persistente que, em muitos casos, evolui de forma assintomática, contribuindo para o atraso no diagnóstico. (Figueiredo; Bouças, 2025)

Os agravos decorrentes dessa condição impactam diretamente a vivência das mulheres no contexto biopsicossocial, podendo assumir caráter incapacitante. A manifestação dos sintomas ocorre precocemente em grande parte dos casos, especialmente no período reprodutivo. Entre as principais manifestações clínicas, destacam-se dor pélvica crônica, dismenorreia progressiva, dispareunia, dor sacral, disúria, dor ao evacuar e alterações intestinais, como diarreia ou constipação, além de menorragia e ovulação dolorosa. (Smolarz; Szyłło; Romanowicz, 2021)

Essa condição repercute de forma significativa na vida das mulheres, comprometendo aspectos físicos, emocionais, sociais e reprodutivos. A intensidade e a recorrência dos sintomas contribuem para sofrimento contínuo, exigindo adaptações no estilo de vida, como mudanças alimentares, prática de atividades físicas e acompanhamento multiprofissional. (alves *et al.*, 2025)

No âmbito laboral, a dor frequentemente compromete a produtividade e a permanência no trabalho, sendo agravada pela falta de reconhecimento social da doença. Muitas mulheres permanecem em atividade mesmo diante do adoecimento, o que intensifica o desgaste físico e emocional. (Nascimento *et al.*, 2024)

A dor, principal manifestação da endometriose, é definida pela Associação Internacional para o Estudo da Dor como uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a dano real ou potencial (Oliveira *et al.*, 2020). Enquanto a dor aguda corresponde a uma resposta imediata a estímulos nocivos, a dor crônica característica da endometriose persiste por período superior a três meses e envolve mecanismos orgânicos, psicofisiológicos e emocionais, o que torna seu manejo mais complexo. (Vieira; Prinz, 2022; Oliveira *et al.*, 2023)

Diante da natureza crônica da doença e das limitações das abordagens exclusivamente farmacológicas, observa-se a busca por estratégias terapêuticas complementares. Nesse contexto, destacam-se as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), regulamentadas pelo Conselho Federal de Enfermagem por meio da Resolução nº 739/2024, que propõem um modelo de cuidado integral, humanizado e centrado na pessoa, estimulando mecanismos naturais de prevenção, promoção e recuperação da saúde. (COFEN, 2024)

As PICS foram incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006 com o objetivo de ampliar as possibilidades terapêuticas e promover maior autonomia das pacientes. Entre as práticas mais utilizadas, destacam-se acupuntura, fitoterapia, homeopatia, reiki, aromaterapia e meditação. Apesar do crescimento das evidências,

fatores como escassez de profissionais capacitados, limitações de investimento e desigualdades estruturais ainda dificultam sua ampliação no sistema de saúde. (Nascimento *et al.*, 2025)

Nesse cenário, a Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) assume papel essencial na organização do cuidado. A atuação do enfermeiro deve ocorrer de forma integral e contínua, contemplando dimensões físicas, emocionais e sociais. Estratégias como escuta qualificada, apoio psicossocial e educação em saúde contribuem para a redução do sofrimento e para o fortalecimento da autonomia das pacientes (Alves *et al.*, 2021).

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo investigar o uso das práticas integrativas e complementares no manejo da dor em mulheres com endometriose, destacando o papel da enfermagem na promoção do cuidado integral.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Endometriose e Suas Condições Clínicas

A endometriose é uma condição ginecológica crônica caracterizada pela presença de tecido endometrial fora da cavidade uterina, podendo acometer estruturas como miométrio e órgãos adjacentes, incluindo bexiga, ureteres, ovários e trato intestinal. Trata-se de uma doença estrogênio-dependente, que incide predominantemente em mulheres em idade reprodutiva, sendo frequentemente associada a repercussões na fertilidade e na qualidade de vida.

2.1.1. Conceito, Fisiopatologia e Fatores de Risco

Do ponto de vista fisiopatológico, a endometriose está intrinsecamente relacionada a alterações estruturais e funcionais do sistema reprodutor feminino. A infertilidade, por exemplo, constitui uma das principais complicações da doença, sendo decorrente de modificações na anatomia pélvica, formação de aderências entre órgãos, cicatrizes nas tubas uterinas, processos inflamatórios crônicos e alterações imunológicas e hormonais (Wang et al., 2022).

Além disso, fatores de risco diversos têm sido associados ao desenvolvimento da doença, como oscilações hormonais, menarca precoce, ciclos menstruais curtos, consumo de álcool e cafeína, bem como exposição a fatores ambientais. Tais elementos contribuem para o aumento da predisposição ao surgimento de lesões endometrióticas, especialmente os endometriomas ovarianos (Calzada, 2024).

No que se refere à etiologia, a literatura evidencia uma pluralidade de teorias. Inicialmente, no século XIX, destacava-se a teoria metaplásica, que sugeria a transformação de células em tecido endometrial ectópico. Posteriormente, Sampson (1925) propôs a teoria da menstruação retrógrada, amplamente difundida, segundo a qual células endometriais viáveis refluxariam pelas tubas uterinas e se implantariam na cavidade peritoneal. Entretanto, essa teoria não explica integralmente a doença, uma vez que o refluxo menstrual ocorre em grande parte das mulheres sem evolução para endometriose.

Nesse contexto, abordagens mais recentes, como a teoria genética e epigenética, destacam a influência de fatores hereditários e alterações na regulação da expressão gênica. Koninckx et al. (2021) apontam que o processo contínuo de replicação celular, associado a

fatores mutagênicos, pode favorecer o desenvolvimento de focos endometrióticos, conferindo à doença características semelhantes a processos neoplásicos, especialmente no que se refere à capacidade proliferativa e invasiva. Contudo, apesar dos avanços, ainda não há consenso sobre uma teoria única que explique completamente a origem da endometriose.

2.1.2. Tipos de Endometriose e Sintomatologia

As lesões endometrióticas ectópicas são compostas por estroma e glândulas endometriais, sendo classificadas em três principais formas clínicas: endometriose peritoneal superficial, endometrioma ovariano e endometriose infiltrativa profunda.

A endometriose peritoneal superficial apresenta prevalência estimada entre 15% e 50% das mulheres, sendo caracterizada por lesões classificadas em vermelhas, pretas e brancas, que refletem diferentes estágios evolutivos da doença. As lesões vermelhas indicam fase inicial, com alta vascularização; as pretas correspondem a estágios mais avançados; e as brancas estão associadas a processos fibróticos e cicatriciais.

O endometrioma ovariano, por sua vez, acomete cerca de 2% a 10% das mulheres em idade reprodutiva, caracterizando-se pela formação de cistos ovarianos com conteúdo espesso e de coloração marrom, conhecidos como “cistos achocolatados”. Sua formação está relacionada, entre outras hipóteses, à invaginação do córtex ovariano e à incorporação de focos endometrióticos superficiais (Dutra *et al.*, 2023).

Já a endometriose infiltrativa profunda é considerada a forma mais grave da doença, sendo definida pela penetração de lesões abaixo

do peritônio, acometendo estruturas como ligamentos útero-sacros, septo retovaginal, trato urinário e parede intestinal. Essa forma apresenta maior potencial invasivo e está associada a sintomas mais intensos (Imperiale *et al.*, 2023; Temponi *et al.*, 2023).

Dessa forma, observa-se que a endometriose constitui uma condição complexa e multifatorial, cuja compreensão exige a integração de diferentes perspectivas teóricas e clínicas, evidenciando a necessidade de abordagens diagnósticas e terapêuticas mais abrangentes.

2.2. Abordagens Terapêuticas na Endometriose: Tratamento Convencional Versus Práticas Integrativas

O manejo da endometriose apresenta caráter desafiador, uma vez que não há tratamento curativo definitivo, sendo as abordagens terapêuticas direcionadas principalmente ao controle da dor, redução da progressão da doença e preservação da fertilidade (Zondervan *et al.*, 2020; Becker *et al.*, 2022). Nesse contexto, destacam-se o tratamento convencional e, de forma crescente, as práticas integrativas e complementares em saúde.

O tratamento convencional baseia-se, predominantemente, em terapias hormonais e intervenções cirúrgicas. As terapias hormonais, como contraceptivos orais combinados, progestagênios e análogos do hormônio liberador de gonadotrofina (GnRH), atuam na supressão da atividade estrogênica, reduzindo a proliferação do tecido endometrial ectópico. Apesar de sua eficácia no controle sintomático, tais abordagens apresentam limitações importantes, como efeitos adversos, recorrência dos sintomas após a interrupção

do tratamento e impacto na fertilidade durante o uso (Becker *et al.*, 2022; Chapron *et al.*, 2019).

No que se refere à abordagem cirúrgica, especialmente a laparoscopia, esta é indicada em casos de dor refratária ou comprometimento anatômico relevante. Embora possibilite a remoção de lesões e melhora clínica inicial, a literatura aponta taxas consideráveis de recorrência da doença, além de riscos inerentes ao procedimento. Ademais, observa-se controvérsia quanto ao momento ideal para indicação cirúrgica, sobretudo em mulheres que desejam engravidar (Zondervan *et al.*, 2020; Chapron *et al.*, 2019).

Diante dessas limitações, as práticas integrativas e complementares têm ganhado espaço como estratégias adjuvantes no manejo da endometriose. Entre as mais investigadas, destacam-se a acupuntura, intervenções nutricionais, mudanças no estilo de vida e terapias complementares baseadas em evidências. Estudos recentes sugerem que a acupuntura pode contribuir para a redução da dor pélvica por meio da modulação neurofisiológica, enquanto abordagens nutricionais anti-inflamatórias podem atuar na regulação hormonal e na redução do estado inflamatório sistêmico (Armour *et al.*, 2019; Becker *et al.*, 2022).

Entretanto, apesar dos resultados promissores, observa-se uma importante lacuna na literatura quanto à padronização dos protocolos dessas terapias, bem como à heterogeneidade metodológica dos estudos disponíveis. Além disso, ainda há resistência no meio biomédico quanto à incorporação dessas práticas como parte do tratamento convencional, frequentemente associada à limitação de evidências de alto nível (Zondervan *et al.*, 2020; Armour *et al.*, 2019).

Outro ponto de debate refere-se ao fato de que as práticas integrativas, embora eficazes na melhora da qualidade de vida e no controle sintomático, raramente atuam diretamente na regressão das lesões endometrióticas, o que limita seu uso como terapia isolada (Becker *et al.*, 2022).

Nesse cenário, evidencia-se que o manejo mais eficaz da endometriose tende a ser multidimensional, integrando terapias farmacológicas, intervenções cirúrgicas e práticas integrativas, com foco na individualização do cuidado. Contudo, a ausência de diretrizes unificadas que integrem essas abordagens constitui uma lacuna relevante na literatura contemporânea (Zondervan *et al.*, 2020; Becker *et al.*, 2022).

Dessa forma, a comparação entre tratamento convencional e práticas integrativas não deve ser compreendida como excludente, mas complementar, apontando para a construção de um modelo de cuidado mais holístico, centrado na paciente e baseado em evidências científicas atuais (Armour *et al.*, 2019; Becker *et al.*, 2022).

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico, cujo objetivo foi analisar o uso das práticas integrativas e complementares no manejo da dor em mulheres com endometriose, destacando o papel da enfermagem na promoção do cuidado integral.

A elaboração da questão norteadora foi fundamentada na estratégia PICO (População, Interesse e Contexto), sendo definida da seguinte forma: P (População): mulheres com diagnóstico de endometriose; I (Interesse): práticas integrativas e complementares em saúde; Co

(Contexto): manejo da dor e atuação da enfermagem. A partir dessa estrutura, formulou-se a seguinte questão: “Quais são as evidências científicas acerca do uso das práticas integrativas e complementares no manejo da dor em mulheres com endometriose e qual o papel da enfermagem na promoção do cuidado integral?”.

A busca dos estudos foi realizada de forma sistematizada nas bases de dados PubMed, ScienceDirect, LILACS e SciELO. Adicionalmente, o Google Scholar foi utilizado como ferramenta complementar para rastreamento adicional da literatura científica. Com a estratégia de busca conduzida por meio da combinação de descritores controlados (DeCS/MeSH) e não controlados, nos idiomas português e inglês. Foram utilizadas as seguintes strings de busca: “Endometriosis AND Pain AND Complementary Therapies AND Nursing”

“Endometriosis AND Chronic Pelvic Pain AND Integrative Medicine”

“Endometriose AND dor pélvica AND práticas integrativas AND enfermagem”

Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, garantindo maior sensibilidade e especificidade na recuperação dos estudos.

A coleta de dados foi realizada entre 2025 e 2026, incluindo artigos publicados entre 2017 e 2025 disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem o uso das práticas integrativas e complementares no manejo da dor em mulheres com endometriose ou condições correlatas. Foram incluídos diferentes delineamentos metodológicos, como ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas, revisões integrativas, estudos qualitativos e estudos observacionais. Como critérios de exclusão, consideraram-se estudos duplicados, artigos incompletos, resumos sem acesso ao

texto completo e aqueles que não apresentavam relação direta com o objetivo proposto.

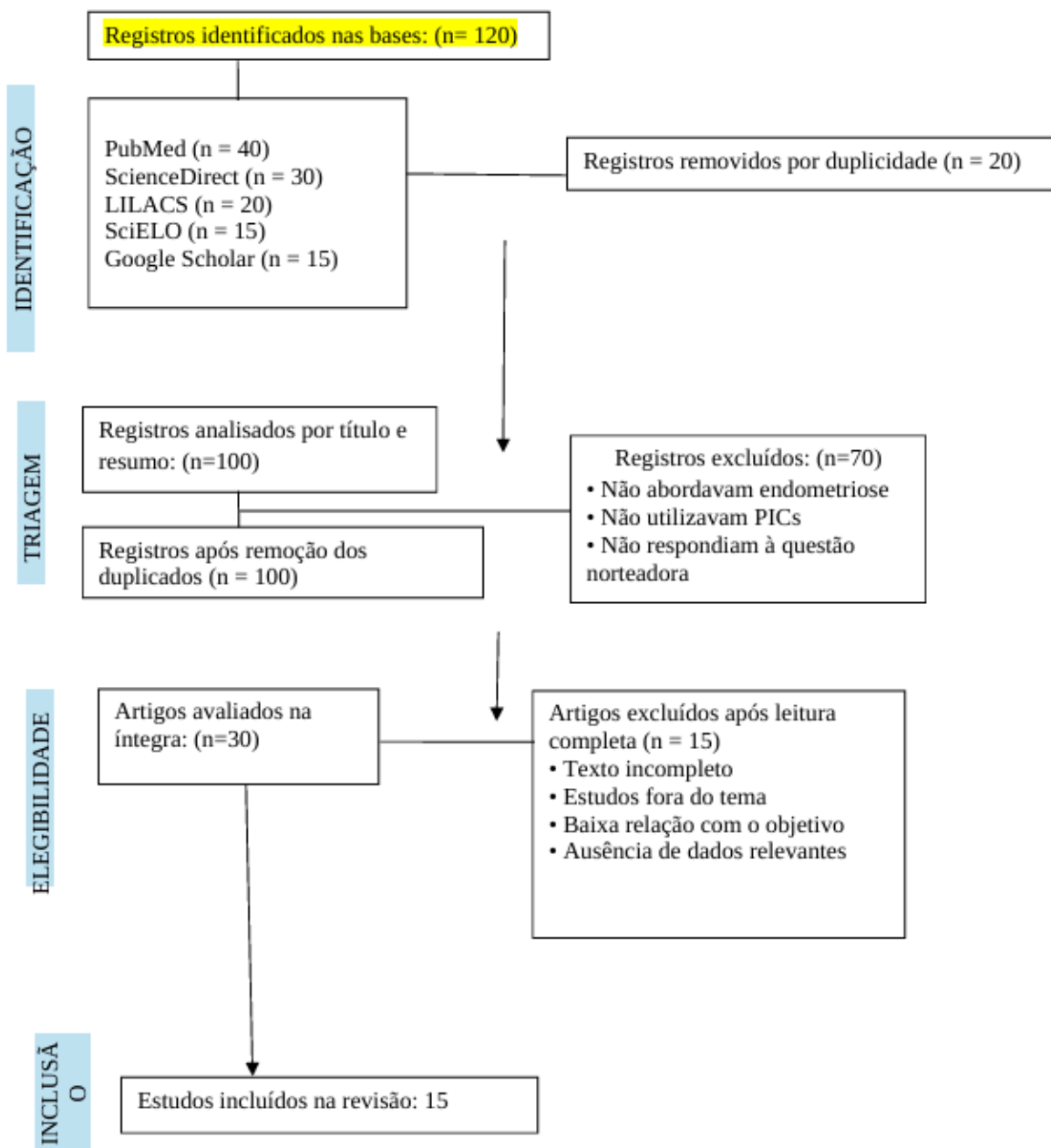
A seleção dos estudos ocorreu em etapas sequenciais: leitura dos títulos, análise dos resumos e avaliação na íntegra dos artigos potencialmente elegíveis, conforme as recomendações do PRISMA, assegurando transparência, rigor metodológico e reprodutibilidade do processo. Ao final, 15 estudos atenderam aos critérios estabelecidos, compondo a amostra final desta revisão. Após a aplicação dos critérios, os estudos elegíveis foram incluídos para análise.

Os dados foram extraídos e organizados em quadro sinóptico contendo: número do estudo, autor/ano, base de dados de origem, metodologia e principais resultados. A análise foi realizada de forma descritiva e comparativa, permitindo a identificação de convergências, divergências e lacunas na literatura.

Para a classificação do nível de evidência, considerou-se a hierarquia metodológica dos estudos, atribuindo maior robustez a ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas, e menor nível a estudos observacionais e qualitativos. Esse procedimento possibilitou uma análise crítica mais aprofundada dos achados, conforme recomendado para revisões integrativas.

Por tratar-se de um estudo baseado em dados secundários de domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Figura 1: Fluxograma Prisma para seleção dos artigos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Tabela 1: Síntese dos estudos sobre práticas integrativas no manejo da dor

Nº	Autor/Ano	Base de dados (real)	Metodologia	Principais resultados (análise crítica)
1	Liang <i>et al.</i> , 2023	PubMed	Protocolo de ensaio clínico randomizado	O estudo apresenta uma estrutura metodológica rigorosa, com delineamento

			multicêntrico	multicêntrico e controle adequado de vieses, visando avaliar a eficácia da acupuntura em dor crônica. Evidencia uma lacuna relevante na padronização dos protocolos terapêuticos, destacando a necessidade de uniformização metodológica para maior comparabilidade entre estudos e fortalecimento da evidência científica.
2	Giese <i>et al.</i> , 2023	PubMed / ScienceDirect	Revisão sistemática com meta-análise	Os achados demonstram redução estatisticamente significativa da dor pélvica, associada à melhora da qualidade de vida. A meta-análise reforça a robustez dos resultados, indicando forte nível de evidência para o uso da acupuntura como terapia complementar. Contudo, ressalta-se heterogeneidade entre os estudos

				incluídos, especialmente quanto aos protocolos de intervenção.
3	Mikocka-Walus <i>et al.</i> , 2021	PubMed	Ensaio clínico randomizado	A intervenção combinando yoga e terapia cognitivo-comportamental (TCC) evidenciou redução significativa da dor, ansiedade e custos em saúde. O estudo reforça o modelo biopsicossocial no manejo da dor crônica, demonstrando que intervenções integrativas multimodais podem ampliar desfechos clínicos e econômicos de forma consistente.
4	Mazur-Bialy <i>et al.</i> , 2024	PubMed	Revisão narrativa sistematizada	O estudo sintetiza evidências sobre terapias holísticas, incluindo acupuntura, intervenções dietéticas e práticas de mindfulness, demonstrando que tais abordagens atuam como importantes

				<p>adjuvantes ao tratamento convencional da dor crônica. A análise evidencia benefícios na modulação inflamatória, redução da dor e melhora do bem-estar global. Contudo, destaca-se limitação quanto à ausência de padronização metodológica entre os estudos e predominância de evidências de nível moderado.</p>
5	Silva <i>et al.</i> , 2025	PubMed /SciELO	Síntese de diretrizes clínicas	<p>A publicação reúne recomendações baseadas em evidências para o manejo da dor crônica, reforçando a inserção das práticas integrativas e complementares (PICs) como componentes essenciais do cuidado. Evidencia-se forte recomendação para abordagens multidisciplinares, com destaque para acupuntura,</p>

				<p>técnicas mente-corpo e intervenções não farmacológicas. O estudo fortalece a translação do conhecimento científico para a prática clínica, embora a aplicabilidade dependa da capacitação profissional e da estrutura dos serviços de saúde.</p>
6	Silva & Pereira <i>et al.</i> , 2022	LILACS / Google Scholar	Estudo descritivo	<p>O estudo evidencia fragilidades na assistência de enfermagem no contexto da dor crônica, especialmente no que se refere à abordagem integral do paciente. Identifica lacunas na formação profissional quanto ao uso de PICs, bem como limitações institucionais para sua implementação. A análise aponta para a necessidade de ampliação do cuidado centrado</p>

				<p>no paciente, incorporando dimensões biopsicossociais e culturais. Destaca-se ainda a importância da educação permanente em saúde e da atuação multiprofissional como estratégias fundamentais para qualificar a assistência, promover maior adesão terapêutica e melhorar os desfechos clínicos.</p>
7	Magalhães <i>et al.</i> , 2025	LILACS/ Google Scholar	Revisão integrativa	<p>O estudo evidencia que as práticas integrativas e complementares (PICs) desempenham papel estratégico na promoção da saúde no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), contribuindo para a ampliação do cuidado para além do modelo biomédico. Os achados demonstram benefícios na prevenção de</p>

				<p>agravos, redução de sintomas crônicos e fortalecimento do autocuidado. Destaca-se a enfermagem como agente facilitador na implementação dessas práticas, atuando na educação em saúde, no vínculo com o paciente e na coordenação do cuidado. No entanto, são apontados desafios estruturais, como limitação de recursos e necessidade de políticas públicas mais efetivas para consolidação das PICs no SUS.</p>
8	Nascimento <i>et al.</i> , 2023	LILACS/ Google Scholar	Revisão da literatura	<p>A revisão evidencia que a enfermagem possui papel central na operacionalização do cuidado integral, especialmente na incorporação das PICs como estratégias terapêuticas complementares.</p>

				<p>Os resultados apontam que a atuação do enfermeiro vai além da assistência técnica, envolvendo dimensões educativas, emocionais e sociais do cuidado. Observa-se impacto positivo na qualidade de vida dos pacientes, na adesão ao tratamento e na humanização da assistência. Entretanto, o estudo também destaca a necessidade de maior inserção dessas práticas na formação acadêmica e na capacitação contínua dos profissionais.</p>
9	Carvalho Silva <i>et al.</i> , 2023	LILACS Google Scholar SciELO	Revisão narrativa de literatura	<p>O estudo demonstra que as práticas integrativas apresentam eficácia significativa na redução da dismenorreia, com impacto direto na dor ginecológica e na funcionalidade</p>

				<p>das pacientes. Intervenções como acupuntura, fitoterapia e técnicas mente-corpo mostraram-se eficazes na modulação da dor e na redução do uso de medicamentos analgésicos. Além disso, os achados indicam melhora na qualidade de vida, no bem-estar emocional e na produtividade diária. A análise reforça a relevância das PICs como alternativa terapêutica segura e acessível, embora destaque a necessidade de maior padronização dos protocolos e fortalecimento das evidências clínicas.</p>
10	Xu <i>et al.</i> , 2017	PubMed	Revisão sistemática com meta-análise	<p>A meta-análise evidencia eficácia consistente da acupuntura na redução da dor associada à endometriose, com resultados estatisticamente significativos quando</p>

				<p>comparados a grupos controle ou tratamentos convencionais isolados. Os achados sugerem que a acupuntura atua na modulação da dor por mecanismos neurofisiológicos, incluindo liberação de endorfinas e regulação de vias inflamatórias. Apesar da robustez dos resultados, o estudo aponta limitações relacionadas ao tamanho amostral reduzido e à variabilidade dos protocolos terapêuticos, indicando a necessidade de ensaios clínicos mais padronizados.</p>
11	Armour <i>et al.</i> , 2017	PubMed	Protocolo de ensaio clínico randomizado	<p>O protocolo propõe investigar a eficácia da acupuntura como terapia adjuvante ao tratamento convencional da dor associada à endometriose, destacando potencial benefício</p>

				<p>na redução da intensidade da dor e na melhora da qualidade de vida. O estudo apresenta delineamento metodológico rigoroso, com controle de vieses e uso de grupo placebo (sham acupuncture), contribuindo para o avanço da evidência científica na área. Ressalta-se a relevância do estudo para preencher lacunas existentes quanto à padronização das intervenções e avaliação de desfechos clínicos.</p>
12	Li <i>et al.</i> , 2023	PubMed/ ScienceDirect	Ensaio clínico randomizado placebo-controlado	<p>O ensaio clínico demonstra redução significativa da dor em pacientes com endometriose submetidas à acupuntura, quando comparadas ao grupo placebo, evidenciando alto nível de evidência científica. Os resultados indicam melhora</p>

				<p>não apenas na intensidade da dor, mas também em aspectos funcionais e na qualidade de vida. A utilização de grupo controle placebo fortalece a validade interna do estudo, minimizando vieses e reforçando a eficácia específica da intervenção. Ainda assim, o estudo sugere a necessidade de acompanhamento a longo prazo para avaliação da sustentabilidade dos efeitos terapêuticos.</p>
13	Tarpinian & Gonçalo-Mialhe, 2022	Poltal CAPES	Estudo qualitativo	<p>O estudo evidenciou que o uso de práticas integrativas e complementares (PICs) está diretamente associado à ressignificação da experiência de adoecimento em mulheres com endometriose, especialmente em estágios avançados. As participantes</p>

relataram que terapias como ginecologia natural, uso de plantas medicinais, práticas corporais e abordagens holísticas contribuíram para o fortalecimento do autocuidado, maior autonomia sobre o próprio corpo e melhor enfrentamento da dor crônica. Observou-se também impacto positivo na dimensão emocional, com redução de sentimentos como ansiedade, sofrimento e impotência frente à doença. Além disso, as PICs favoreceram a construção de um vínculo mais ativo com o processo terapêutico, promovendo protagonismo feminino no cuidado. O estudo destaca ainda que essas práticas atuam como complemento ao tratamento

				<p>biomédico, ampliando a visão de saúde para além do controle sintomático, e reforça a importância da enfermagem na escuta qualificada, acolhimento e incentivo ao uso seguro e orientado dessas abordagens, contribuindo para um cuidado integral, humanizado e centrado na paciente.</p>
14	Malik <i>et al.</i> , 2022	PubMed/ ScienceDirect	Estudo transversal (cross-sectional)	<p>O estudo identificou alta prevalência do uso de terapias complementares entre mulheres australianas com dor pélvica crônica, incluindo acupuntura, fisioterapia, yoga e suplementos. As participantes relataram melhora significativa na dor e no bem-estar geral. Observou-se que o uso dessas práticas ocorre frequentemente de forma concomitante ao</p>

				<p>tratamento convencional, evidenciando a busca por abordagens integrativas. Destaca-se ainda a importância da orientação profissional, especialmente da enfermagem, para garantir uso seguro e eficaz dessas terapias.</p>
15	Silva <i>et al.</i> , 2024	Portal CAPES/ Google Scholar	Revisão de escopo	<p>O estudo evidenciou ampla utilização das práticas integrativas, com destaque para acupuntura, fitoterapia, terapias mente-corpo e intervenções nutricionais no manejo da endometriose. Os resultados indicam redução da dor, melhora da qualidade de vida e maior autonomia das pacientes. Entretanto, foram identificadas limitações importantes, como heterogeneidade metodológica, ausência de</p>

				padronização dos protocolos e escassez de ensaios clínicos robustos. O estudo reforça a necessidade de integração dessas práticas no sistema de saúde e destaca o papel da enfermagem na promoção do cuidado integral, educação em saúde e incentivo ao autocuidado.
--	--	--	--	--

Fonte: Elaborado pelas autoras.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES OU ANÁLISE DOS DADOS

A presente revisão evidencia que as práticas integrativas e complementares (PICs) têm se consolidado como estratégias relevantes no manejo da dor em mulheres com endometriose, especialmente quando incorporadas a um modelo de cuidado integral. A análise dos estudos incluídos demonstra convergência quanto aos benefícios dessas práticas na redução da dor pélvica crônica, no aprimoramento do bem-estar e no fortalecimento do autocuidado, ainda que com diferentes níveis de evidência e abordagens metodológicas, o que exige interpretação crítica dos achados.

No que se refere às intervenções com maior robustez científica, a acupuntura se destaca como a prática mais investigada e com evidência mais consistente. Revisões sistemáticas e meta-análises

(Xu *et al.*, 2017; Giese *et al.*, 2023) demonstram redução estatisticamente significativa da dor associada à endometriose, sendo esses achados reforçados por ensaios clínicos randomizados (Li *et al.*, 2023), que evidenciam superioridade em relação ao placebo. Nesse sentido, a acupuntura configura-se como a intervenção com maior nível de evidência dentro das PICs, embora ainda haja necessidade de padronização dos protocolos, conforme apontado por estudos metodológicos (liang *et al.*, 2023; Armour *et al.*, 2017).

Além da acupuntura, terapias mente-corpo também se destacam como intervenções eficazes, sobretudo na dimensão psicossocial da doença. O ensaio clínico demonstra que a combinação de yoga e terapia cognitivo-comportamental promove redução significativa da dor, da ansiedade e do impacto funcional, evidenciando que o manejo da endometriose deve considerar não apenas fatores biológicos, mas também emocionais e comportamentais. (Mikocka-Walus *et al.* 2021)

Outras práticas, como fitoterapia, intervenções nutricionais e mindfulness, apresentam resultados promissores (Mazur-Bialy *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2024), porém com menor robustez metodológica. A heterogeneidade dos estudos, associada à ausência de padronização dos protocolos e à variabilidade dos desfechos, limita a generalização dos resultados e indica que essas intervenções, embora potencialmente benéficas, ainda carecem de evidências mais consistentes para recomendação ampla.

No âmbito da experiência das pacientes, estudos qualitativos e transversais (Tarpinian; Gonçalo-Mialhe, 2022; Malik *et al.*, 2022) ampliam a compreensão dos efeitos das PICs, evidenciando

benefícios que transcendem a dimensão física da dor. Observa-se ressignificação do adoecimento, fortalecimento do autocuidado e maior autonomia das mulheres, aspectos que não são plenamente contemplados pelo modelo biomédico tradicional.

No contexto da prática profissional, destaca-se o papel estratégico da enfermagem na implementação dessas práticas, especialmente no âmbito do Sistema Único de Saúde (Magalhães *et al.*, 2025; Nascimento *et al.*, 2023; Silva; Pereira, 2022). A enfermagem atua na educação em saúde, na orientação quanto ao uso seguro das PICs e na promoção do cuidado integral, sendo fundamental para a articulação entre abordagens convencionais e integrativas. No entanto, ainda se observa necessidade de maior capacitação profissional e inserção estruturada dessas práticas nos serviços de saúde.

Apesar dos avanços, persistem desafios importantes para a consolidação das PICs na prática clínica. A escassez de ensaios clínicos randomizados de alta qualidade, a ausência de protocolos padronizados e a limitada integração dessas práticas nos sistemas de saúde representam barreiras significativas (Silva *et al.*, 2024). Esses fatores reforçam a necessidade de investimento em pesquisa, formação profissional e políticas públicas.

Dessa forma, as práticas integrativas e complementares configuram-se como estratégias promissoras no manejo da dor em mulheres com endometriose, especialmente quando utilizadas de forma complementar ao tratamento convencional. Entretanto, sua incorporação deve ser orientada por evidências científicas consistentes e integrada à prática profissional. Nesse cenário, a enfermagem assume papel central na consolidação de um modelo

de cuidado integral, contribuindo para uma assistência mais resolutiva, humanizada e centrada nas necessidades das pacientes.

Concomitantemente a presente revisão evidencia que as práticas integrativas e complementares (PICs) vêm sendo amplamente utilizadas no manejo da dor em mulheres com endometriose, demonstrando resultados positivos tanto na redução da dor pélvica quanto na melhora da qualidade de vida. De modo geral, os estudos analisados apontam que essas práticas atuam como estratégias complementares ao tratamento convencional, especialmente em uma condição crônica e multifatorial como a endometriose (Giese *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2024).

Entre as intervenções investigadas, a acupuntura se destaca como a prática com maior respaldo científico. Revisões sistemáticas e meta-análises demonstram redução significativa da dor associada à endometriose, sendo esses achados corroborados por ensaios clínicos randomizados que evidenciam superioridade em relação ao placebo (Xu *et al.*, 2017; Li *et al.*, 2023). Além disso, estudos metodológicos indicam a necessidade de padronização dos protocolos terapêuticos, evidenciando que, apesar de eficaz, a prática ainda está em processo de consolidação científica (Liang *et al.*, 2023; Armour *et al.*, 2017).

As terapias mente-corpo, como yoga e terapia cognitivo-comportamental, também apresentaram resultados relevantes, especialmente na redução de sintomas psicológicos associados à dor crônica. Evidências apontam melhora significativa na ansiedade, no impacto emocional e na qualidade de vida das pacientes, reforçando a necessidade de uma abordagem ampliada no tratamento da endometriose. (Mikocka-Walus *et al.*, 2021)

Outras práticas integrativas, como fitoterapia, intervenções nutricionais e mindfulness, demonstraram benefícios no controle da dor e na promoção do bem-estar geral. No entanto, os estudos apresentam heterogeneidade metodológica, o que limita a comparação entre os resultados e a consolidação de evidências robustas. (Mazur-Bialy *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2024)

No âmbito da experiência das pacientes, observa-se que o uso das PICs vai além dos efeitos clínicos, promovendo ressignificação do processo de adoecimento, fortalecimento do autocuidado e maior autonomia das mulheres. Estudos qualitativos e transversais evidenciam que essas práticas contribuem para uma vivência mais positiva da doença e maior engajamento no tratamento. (Tarpinian; Gonçalo-Mialhe, 2022; Malik *et al.*, 2022)

No contexto da assistência em saúde, destaca-se o papel da enfermagem na implementação dessas práticas, especialmente na promoção da saúde, educação do paciente e orientação quanto ao uso seguro das PICs. A atuação do enfermeiro mostra-se fundamental para a integração dessas práticas ao cuidado convencional e para a construção de uma assistência mais humanizada (Magalhães *et al.*, 2025; Nascimento *et al.*, 2023; Silva; Pereira, 2022).

Além disso, evidências apontam que as PICs também apresentam impacto positivo em outras manifestações da dor ginecológica, como a dismenorreia, ampliando sua aplicabilidade clínica (Carvalho Silva *et al.*, 2023). Estudos observacionais reforçam ainda a alta adesão das pacientes a essas práticas, embora indiquem a necessidade de maior orientação profissional (Armour *et al.*, 2022).

Apesar dos benefícios observados, ainda existem desafios importantes para a consolidação das PICs na prática clínica, incluindo a escassez de ensaios clínicos de alta qualidade, a ausência de protocolos padronizados e a limitada inserção dessas práticas nos serviços de saúde. Esses fatores evidenciam a necessidade de maior investimento em pesquisa e políticas públicas que favoreçam sua integração ao sistema de saúde (Silva *et al.*, 2024).

Dessa forma, as práticas integrativas e complementares configuram-se como estratégias promissoras no manejo da dor em mulheres com endometriose, devendo ser utilizadas de forma complementar ao tratamento convencional. Sua incorporação na prática clínica, aliada à atuação da enfermagem, contribui para a promoção de um cuidado integral, mais eficaz e centrado nas necessidades das pacientes.

5. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão evidenciou que as práticas integrativas e complementares configuram estratégias relevantes e promissoras no manejo da dor em mulheres com endometriose, com destaque para a acupuntura, que apresenta maior robustez científica, e para as terapias mente-corpo, que ampliam o cuidado para além da dimensão física da doença. De modo geral, essas práticas contribuem para a redução da dor pélvica crônica, para o aprimoramento do bem-estar e para o fortalecimento do autocuidado, aspectos fundamentais no enfrentamento de uma condição complexa e multifatorial.

Entretanto, apesar dos avanços, a heterogeneidade metodológica dos estudos, a ausência de padronização dos protocolos e a

limitação de ensaios clínicos de alta qualidade ainda representam desafios para a consolidação dessas práticas na clínica. Tais lacunas evidenciam a necessidade de maior investimento em pesquisas rigorosas que subsidiem sua incorporação baseada em evidências.

Nesse contexto, destaca-se o papel fundamental da enfermagem na promoção do cuidado integral, atuando na educação em saúde, na orientação quanto ao uso seguro das práticas integrativas e na articulação entre abordagens convencionais e complementares. Assim, a inserção qualificada dessas práticas nos serviços de saúde, especialmente no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), mostra-se essencial para a construção de uma assistência mais humanizada, resolutiva e centrada nas necessidades das mulheres com endometriose.

Além disso, do ponto de vista prático, os achados desta revisão indicam a necessidade de elaboração e implementação de protocolos clínicos que incorporem as práticas integrativas como estratégias adjuvantes no manejo da dor, bem como o fortalecimento de políticas públicas que ampliem o acesso a essas terapias no SUS. A capacitação dos profissionais de enfermagem para atuação nessas abordagens também se configura como elemento-chave para garantir segurança, eficácia e integralidade do cuidado.

Por fim, reforça-se que a integração entre saberes científicos e práticas integrativas não apenas amplia as possibilidades terapêuticas, mas também contribui para a consolidação de um modelo de cuidado mais abrangente, no qual a mulher é reconhecida como protagonista do seu processo de saúde-doença.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, A. L. J *et al.* Assistência de enfermagem às pacientes portadoras de endometriose. **Health of Humans**, v.3, n.2, p.29-37, 2021.

ALVES, L. S *et al.* As repercussões da endometriose na qualidade de vida das mulheres Brasileiras. **Revista Sociedade Científica**, [s.l.] vol.8, n. 1, p.600-616, 2025. Disponível em: [As repercussões da endometriose na qualidade de vida das mulheres brasileiras – Revista Sociedade Científica](#). Acesso em: 5 dez. 2025.

ARMOUR, M. *et al.* Self-management strategies amongst Australian women with endometriosis: a national online survey. **BMC Complementary Medicine and Therapies**, v. 19, n. 17, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646891/>. Acesso em: 15 maio 2026.

ARMOUR, Mike *et al.* Manual acupuncture plus usual care versus usual care alone in the treatment of endometriosis-related chronic pelvic pain: study protocol for a randomised controlled feasibility study. **Pilot and Feasibility Studies**, v. 3, n. 1, p. 1–9, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28694989/>. Acesso em: 17 jan. 2026.

BECKER, C. M. *et al.* ESHRE guideline: endometriosis. **Human Reproduction Open**, v. 2022, n. 2, p. 1–26, 2022. DOI: 10.1093/hropen/hoac009. Disponível em: Oxford Academic – Human Reproduction Open. Acesso em: 15 maio 2026.

CHAPRON, C. *et al.* Rethinking mechanisms, diagnosis and management of endometriosis. **Nature Reviews Endocrinology**, v.

15, p. 666–682, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31488888/>. Acesso em: 15 maio 2026.

GIESE, Nora; KWON, Ki Kyung; ARMOUR, Mike. Acupuncture for endometriosis: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Medicine**, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213422023000823?via%3Dihub>. Acesso em: 17 jan. 2026.

LI, P *et al.* Efficacy of acupuncture for endometriosis-associated pain: a multicenter randomized single-blind placebo-controlled trial. **Fertility and Sterility**, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0015028223000729>. Acesso em: 20 jan. 2026.

LIANG, R *et al.* Efficacy of acupuncture on pelvic pain in patients with endometriosis: study protocol for a randomized, single-blind, multi-center, placebo-controlled trial. **Trials**, 2023. Disponível: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5992761/>. Acesso em: 10 fev. 2026.

MAGALHÃES, C. B. L. de *et al.* Papel das práticas integrativas e complementares na promoção da saúde da mulher: desafios e perspectivas no SUS. **INTERFERENCE: A JOURNAL OF AUDIO CULTURE**, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 4749–4763, 2025. Disponível em: <https://interferencejournal.emnuvens.com.br/revista/article/view/357>. Acesso em: 4 maio. 2026.

MALIK, A *et al.* Allied health and complementary therapy usage in Australian women with chronic pelvic pain: a cross-sectional study. **BMC Women's Health**, v. 22, n. 1, p. 37, 2022. Disponível em:

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12905-022-01618-z>. Acesso em: 20 fev. 2026.

MAZUR-BIALY, A *et al.* Holistic approaches in endometriosis – as an effective method of supporting traditional treatment: a systematic search and narrative review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.L]2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11527925/>. Acesso em: 25 fev. 2026.

MIKOCKA-WALUS, A *et al.* Yoga, cognitive-behavioural therapy versus education to improve quality of life and reduce healthcare costs in people with endometriosis: a randomised controlled trial. **BMC Women's Health**, 2021. Disponível: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8354255/?utm_source=perplexity. Acesso em: 28 fev. 2026.

NASCIMENTO, L F. do *et al.* Contribuições da enfermagem para o cuidado integral de mulheres com endometriose: uma revisão da literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 3, n. 02, p. 497–509, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/22667>. Acesso em: 5 maio. 2026.

NASCIMENTO, L. F. do. *et al.* O impacto da endometriose na qualidade de vida das mulheres. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [s.l.] v. 6, n. 8, p. 4714–4722, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3164>. Acesso em: 6 dez. 2025.

NASCIMENTO, M. E. B. do *et al.* Práticas integrativas e complementares no sus: desafios e possibilidades. **Brazilian Journal**

of Implantology and Health Sciences. Macapa: Editora Brazilian Scientific Publications. V. 7, n. 11, p. 497-507, 2025.

OLIVEIRA, J. O. de *et al.* Definição de dor revisada após quatro décadas. **Brazilian Journal Of Pain (BrJP)**, São Paulo. v. 3, n. 3, p. 197-8, 2020. Disponível em: <https://brjp.org.br/article/10.5935/2595-0118.20200191/pdf/brjp-3-3-197-trans1.pdf>. Acesso em: 8 maio. 2026.

OLIVEIRA, R. C *et al.* Dor crônica e qualidade de vida: revisão da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, [s. l.], v. 6, n. 1, p. 4189–4206, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/57530>. Acesso em: 5 dez. 2025.

PRINZ, L. H; VIEIRA, J. M. J. Dor aguda no paciente crítico: revisitando a literatura. **Brazilian Jour Of Pain (BrJP)**, São Paulo. v. 5, n. 2, p. 147-153, 2022. Disponível em: <https://brjp.org.br/journal/brjp/article/doi/10.5935/2595-0118.20220024-en>. Acesso em: 9 abr. 2026.

SILVA, C. M. S. de; PEREIRA, D. S. da; CATARINA, J. Qualidade da assistência de enfermagem às mulheres com endometriose: desafios e perspectivas. **Revista Científica**, 2022. Disponível em: <https://repositorio.faculdadedospalmares.com.br/uploads/Artigo%20Cienti%CC%81fico%20FAP%202024%201-4.pdf>. Acesso em: 9 maio. 2026.

SILVA, H. J. L. C. de *et al.* Efeitos das práticas integrativas e complementares no alívio da dismenorreia. **REVISTA FOCO**, [S. l.], v. 17, n. 7, p. 4702, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4702>. Acesso em: 5 maio. 2026.

SILVA, M. B. N. do *et al.* Perspectivas do uso de terapias integrativas ao tratamento da endometriose: uma revisão de escopo. In: **Traçando caminhos na prática da enfermagem: conhecimento e cuidado**. São Luís: Digital Editora, 2024. ISBN: 978-65-89361-19-0. Disponível em: https://digitaleditora.com.br/uploads/arquivos/7db1c02c4622d071183a4f49f80b21d713102023212845.pdf?utm_source=perplexity. Acesso em: 10 maio. 2026.

SILVA, M. T *et al.* Integrative and complementary health practices for chronic pain: summary of clinical guideline recommendations. **Revista de Saúde Pública**, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/Gv95SPTxQpNQBZ5s4JLrjCf/?lang=en>. Acesso em: 16 maio. 2026.

SMOLARZ, B; SZYŁŁO, K; ROMANOWICZ, H. Endometriosis: epidemiology, classification, pathogenesis, treatment and genetics (review of literature). *International Journal of Molecular Sciences*, [s.l.] v. 22, n. 19, p. 10554, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1422-0067/22/19/10554>. Acesso em: 20 nov. 2025.

TARPINIAN, F.; GONÇALO-MIALHE, C. Vivências impactantes e endometriose estágio IV: possibilidades de influência na gênese/sintomas e uso de práticas integrativas. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 42, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/10158>. Acesso em: 10 maio. 2026.

XU, Yang *et al.* Effects of acupuncture for the treatment of endometriosis-related pain: a systematic review and meta-analysis.

PLOS ONE, v. 12, n. 10, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29077705/>. Acesso em: 8 maio. 2026

ZONDERVAN, K. T. *et al.* Endometriosis. **Nature Reviews Disease Primers**, v. 4, n. 9, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30026507/>. Acesso em: 15 maio 2026.

¹ Discente do Curso Superior de Enfermagem do Instituto Centro Universitário Santa Terezinha- CEST Campus São Luís- MA, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-0873-0320>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior de Enfermagem do Instituto Centro Universitário Santa Terezinha- CEST Campus São Luís- MA, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-3720-6383>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Docente do Curso Superior de Enfermagem do Instituto Centro Universitário Santa Terezinha- CEST Campus São Luís- MA, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4703-0536>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)