



Sexta-Feira, 07 de Fevereiro de 2025

## **O que é ginecologia integrativa?**

**BRUNA GHETTI**

A Ginecologia Integrativa se preocupa com todos os aspectos relacionados a saúde da mulher, entendendo que para o organismo estar em perfeita harmonia todos os aspectos de saúde necessitam ser avaliados.

A fundamentação da ginecologia integrativa está na definição de saúde proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e que define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.

A Ginecologia Integrativa portanto é a medicina integrativa, realizada por um profissional especializado na saúde e doenças da mulher.

### **Como é uma consulta em Ginecologia Integrativa?**

Além da avaliação e realização de exames de rotina com prevenção de doenças, serão avaliados aspectos para a longevidade e prevenção de doenças, como:

Avaliação e estímulo para hábitos saudáveis;

Incentivo à prática de atividade física;

Orientações alimentares;

Informações sobre a importância do Sono;

Incentivo e explicações sobre terapias mente-corpo e gestão do stress;

Avaliação e suplementações necessárias de maneira individualizada para cada mulher;

### **Princípios da Ginecologia Integrativa**

A paciente e sua ginecologista são aliadas e parceiras no tratamento e todos os fatores que influenciam a saúde, o bem-estar e a doença considerados, incluindo corpo, mente, espírito e a relação com a comunidade;

Nesse caso, despertamos na mulher sentimentos de autoconhecimento, auto responsabilidade e desejo de mudança para criar metas de saúde, que são muito mais efetivas visto que houve o entendimento e engajamento por parte da paciente.

Diversas situações clínicas se beneficiam de abordagens integrativas, ou seja, quando os métodos tradicionais se alinham com as terapias complementares e multidisciplinares, incluindo a endometriose, dor pélvica crônica, síndrome dos ovários policísticos, infertilidade, sintomas climatéricos entre outros diagnósticos.

Os cuidados integrativos possibilitam as mulheres ampliar o conhecimento sobre o seu corpo, mente, e assim, melhorar sua qualidade de vida, reduzindo fadiga, dor e ansiedade.

Exemplos de algumas práticas associadas ao tratamento tradicional e que podem ser realizadas por outros profissionais e em conjunto com o tratamento proposto pelo ginecologista.

### **Fisioterapia;**

Acompanhamento com nutricionistas;

Acupuntura;

Terapias mente-corpo como (Yoga/ meditação)

Massagem terapêutica;

Laser ou radiofrequência.

### **Ginecologia Integrativa e tratamentos**

Os tratamentos são individualizados de acordo com a necessidade de cada mulher, podendo ser indicado além dos ajustes do estilo de vida e rotina para uma vida mais saudável suplementações de vitaminas, ortomolecular, reposições com hormônios isomoleculares ( bioidênticos ) entre outros.

Hoje sabemos que vamos viver mais, e desejamos qualidade de vida em todos os aspectos, dessa forma a ginecologia integrativa pode beneficiá-la.

**Bruna Ghetti** é médica ginecologista