GINECOLOGIA NATURAL ALIADA NA MENOPAUSA: UM RELATO DE VIVÊNCIA

JOVENTINA JULITA PONTES AZEVEDO; IÁRA APARECIDA GREGNANI; ANDRESSA GONÇALVES DE OLIVEIRA; MILENA DA SILVA TATSCH

Introdução: A ginecologia natural vai além do uso de plantas medicinais, sendo compreendida como um caminho de resgate do conhecimento sobre o corpo feminino e de valorização de seus processos naturais, conforme a sua integralidade física, energética e espiritual. Esta fase da menopausa requer uma abordagem integral que respeite o ritmo do corpo e valorize os saberes femininos. Esta vivência trouxe o equilíbrio do ser como um todo, ampliando a visão de saúde e bem-estar da mulher para além da medicina tradicional. **Objetivo:** Descrever uma vivência sobre a ginecologia natural em mulheres na menopausa, via on-line, no período entre 2022 a maio de 2025. **Metodologia:** Trata-se de um relato de vivência com abordagem descritiva sobre o uso da ginecologia natural, via on-line, baseada no cuidado e conhecimento para as mulheres no período da menopausa. **Resultados:** Foram realizados 30 atendimentos de ginecologia natural para mulheres na menopausa com faixa etária entre 40 a 60 anos, por demanda espontânea e indicações, conforme as queixas: diminuição da libido, estresse emocional, cólica uterina e corrimento vaginal. Realizou-se a anamnese e um protocolo terapêutico com medicinas ancestrais: banhos de assento e corporal, chás, conexão com a natureza, arteterapia, escalda pés, meditação, autoconhecimento (corpo, mente e espírito) e atividades físicas. Estas Mulheres retornaram para atendimentos subsequentes com relatos de diminuição dos sintomas, entendendo o funcionamento do seu corpo através da clareza das informações, despertando o autocuidado. **Conclusão:** A vivência dos atendimentos com terapias na ginecologia natural aliada às mulheres na menopausa, fomentou a clareza da sua ciclicidade, identificou-se padrões físicos e emocionais, motivando-as ao autoconhecimento, ao despertar da força criativa uterina, minimizando os sinais e sintomas, além do empoderamento nesse ciclo. Recomenda-se, portanto, que mais profissionais se qualifiquem com enfoque na ginecologia natural, ampliando os atendimentos mais humanizados das mulheres na menopausa.

Palavras-chave: **CICLICIDADE; AUTOCUIDADO; TERAPIAS**

DOI: 10.51161/iii-conasm/58883