

**ACUPUNTURA NO MANEJO DA MENOPAUSA UMA ALTERNATIVA  
TERAPÊUTICA PARA SINTOMAS VASOMOTORES E QUALIDADE DE  
VIDA**

**ACUPUNCTURE IN THE MANAGEMENT OF MENOPAUSE: A  
THERAPEUTIC ALTERNATIVE FOR VASOMOTOR SYMPTOMS AND  
QUALITY OF LIFE**

**Camila Da Silva Pereira<sup>1</sup>, Danielly Lemes De Oliveira<sup>2</sup>, Larissa Silva Pereira<sup>3</sup>,  
Giovana Antunielli Dos Reis<sup>4</sup>, Fernanda Ribeiro Marins<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
[camila.pereira7@alunos.unis.edu.br](mailto:camila.pereira7@alunos.unis.edu.br), <https://orcid.org/0009-0007-0625-9805>

<sup>2</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
[danielly.oliveira@alunos.unis.edu.br](mailto:danielly.oliveira@alunos.unis.edu.br), <https://orcid.org/0009-0008-2206-2292>

<sup>3</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
[larissa.pereira6@alunos.unis.edu.br](mailto:larissa.pereira6@alunos.unis.edu.br), <https://orcid.org/0009-0009-1282-975X>

<sup>4</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
[giovana.reis2@alunos.unis.edu.br](mailto:giovana.reis2@alunos.unis.edu.br), <https://orcid.org/0009-0000-3335-5228>

<sup>5</sup>Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
[fernanda.marins@professor.unis.edu.br](mailto:fernanda.marins@professor.unis.edu.br), <https://orcid.org/0000-0003-2735-5701>

**RESUMO**

Este trabalho examina a efetividade da acupuntura, como ela auxilia no tratamento da menopausa. Essa abordagem faz todo sentido, por causa da demanda por tratamentos alternativos seguros, para sintomas que, podem surgir antes e continuar por toda a menopausa, tipo ondas de calor e mudanças de humor. A Terapia de Reposição Hormonal (TRH), mesmo sendo eficaz, está ligada a riscos e efeitos colaterais que ainda geram controvérsias. A meta deste estudo é reunir os proveitos da acupuntura pra saúde da mulher, avaliando seu potencial como substituta ou adição à TRH, no tratamento dos Sintomas Vasomotores (SVM). Esse objetivo será alcançado por uma revisão abrangente da literatura, com análise qualitativa, a partir de pesquisas em bancos de dados científicos como SciELO LILACS e PubMed. A análise revelou que a acupuntura é vantajosa como alternativa à TRH, suavizando aspectos físicos, psicossociais, sexuais e os sintomas vasomotores, além de melhorar a qualidade de vida. Conclui-se que dar valor a

acupuntura e a ação do profissional são muito importantes nas estratégias modernas de saúde.

**Palavras-chave:** Menopausa; Acupuntura; Sintomas Vasomotores.

## **1 INTRODUÇÃO**

A menopausa é uma transição biológica natural que marca o fim da fase reprodutiva feminina, ocorrendo geralmente entre os 45 e 55 anos de idade (OMS, 2018). Está associada à diminuição da função ovariana e à flutuação hormonal, resultando em sintomas como ondas de calor, suores noturnos, irritabilidade, insônia e mudanças de humor (NAHAS; SOARES, 2020). Tais manifestações podem impactar significativamente a qualidade de vida, com duração média de quatro a sete anos (LIAO et al., 2019). Apesar da TRH ser o tratamento mais utilizado para esses sintomas, seus possíveis efeitos adversos, como risco aumentado de tromboembolismo e câncer de mama, têm levado muitas mulheres a buscar terapias alternativas e complementares mais seguras (CARVALHO; ZANGARI; MENDONÇA, 2021).

Nesse contexto, a acupuntura, técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa, surge como uma alternativa promissora para reduzir a frequência e a intensidade dos sintomas vasomotores (LEE; LIM; CHOI, 2022). Estudos indicam que a acupuntura atua modulando o sistema nervoso autônomo e estimulando o hipotálamo, que regula a temperatura corporal. Essa estimulação favorece a liberação de endorfinas e neurotransmissores, proporcionando alívio da dor, da ansiedade e dos sintomas vasomotores (MACIOCIA, 2019; LEE et al., 2022).

Assim, compreender o papel da acupuntura no manejo da menopausa contribui para ampliar o leque de intervenções baseadas em evidências, reforçando o cuidado integral à mulher e fortalecendo as práticas integrativas na saúde pública.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O intuito desta seção é compilar e analisar os principais resultados relacionados à aplicação e à eficácia da acupuntura no tratamento dos sintomas da menopausa, especialmente os vasomotores (SVM), como as ondas de calor e os suores noturnos, que são os mais comuns e incômodos desse período (LEE; LIM; CHOI, 2022).

## **2.1 Mecanismos de Ação e Alívio dos Sintomas Vasomotores (SVM)**

Um dos efeitos mais estudados da acupuntura é a redução da frequência e da intensidade dos sintomas vasomotores. Estudos conduzidos por Avis e Coeytaux et al. (2016; 2017) demonstraram que a acupuntura pode reduzir em média 40% dos escores de SVM, resultado considerado clinicamente significativo e sustentado por diversas revisões sistemáticas recentes (LIAO et al., 2019; LEE et al., 2022).

Além disso, os efeitos benéficos tendem a persistir por até seis meses após a conclusão das sessões, indicando uma ação terapêutica duradoura (AVIS; COEYTAUX, 2017). Essa eficácia está relacionada à estimulação dos pontos de acupuntura, que provoca a liberação de endorfinas e neurotransmissores atuantes no hipotálamo, centro termorregulador do corpo, promovendo o equilíbrio da temperatura corporal (MACIOCIA, 2019).

Também foram observadas alterações hormonais significativas, com redução dos níveis de LH (Hormônio Luteinizante) e FSH (Hormônio Folículo Estimulante), o que sugere que a acupuntura exerce um efeito regulador sobre o sistema endócrino (NAHAS; SOARES, 2020).

De forma complementar, a acupressão, quando associada ao tratamento convencional, também apresentou resultados favoráveis. Silva et al. (2020) observaram diminuição significativa na ocorrência de ondas de calor, suores noturnos e ansiedade, refletindo melhora do bem-estar geral. Esses achados reforçam a ideia de que terapias que estimulam pontos corporais, mesmo de maneira não invasiva, podem constituir alternativas seguras e eficazes para o alívio dos sintomas da menopausa.

## **2.2 Efeitos sobre a Qualidade de Vida e Perspectiva Multidisciplinar**

Mais do que apenas reduzir sintomas isolados, a acupuntura tem se mostrado uma importante aliada na melhoria global da qualidade de vida das mulheres. Estudos qualitativos e quantitativos demonstram que, após o tratamento, as participantes relataram melhora no sono, redução da irritabilidade e da ansiedade, menor fadiga e aumento da sensação de bem-estar geral (CARVALHO; ZANGARI; MENDONÇA, 2021; LEE et al., 2022).

Esses resultados estão relacionados à capacidade da acupuntura de restaurar o equilíbrio energético e funcional do corpo, o que se traduz em benefícios físicos, emocionais e psicológicos. A técnica atua na regulação do sistema nervoso autônomo, influenciando diretamente o humor, o sono e a resposta ao estresse, fatores frequentemente comprometidos durante o climatério (MACIOCIA, 2019; OMS, 2018).

Dessa forma, a acupuntura se destaca como uma terapia integrativa e confiável, que aborda a mulher de maneira holística. Por contemplar as dimensões física, mental e emocional, constitui uma opção eficiente e complementar dentro das políticas de saúde que valorizam práticas integrativas e complementares (BRASIL, 2018).

### **2.3 Acupuntura como Opção à Terapia Hormonal e a Função do Profissional de Saúde**

Embora a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) continue sendo considerada o tratamento mais eficaz para os sintomas da menopausa, os riscos e efeitos colaterais associados, como eventos tromboembólicos e aumento da incidência de câncer de mama, têm motivado a busca por alternativas mais seguras (NAHAS; SOARES, 2020).

Nesse contexto, a acupuntura surge como uma alternativa promissora, capaz de oferecer alívio sintomático sem os riscos inerentes à TRH. Revisões sistemáticas apontam resultados consistentes, embora reforcem a necessidade de ensaios clínicos mais amplos e controlados para consolidar as evidências (LIAO et al., 2019; LEE et al., 2022).

Além dos benefícios clínicos, destaca-se o papel essencial do profissional de saúde nesse processo. Profissionais com formação sólida em anatomia, fisiologia e neurociência são capazes de integrar o conhecimento científico à aplicação das práticas integrativas, oferecendo uma abordagem multidisciplinar e personalizada (CARVALHO; ZANGARI; MENDONÇA, 2021). Ao unir ciência e cuidado humanizado, a acupuntura contribui para promover o bem-estar e o empoderamento feminino, reafirmando sua relevância como parte das estratégias de atenção integral à saúde da mulher.

## **3 MATERIAL E MÉTODOS**

O presente trabalho caracteriza-se como um estudo de abordagem descritiva, desenvolvido por meio de uma revisão integrativa de literatura, com o objetivo de identificar e analisar as evidências científicas disponíveis sobre a eficácia da acupuntura

no tratamento dos sintomas da menopausa, especialmente os sintomas vasomotores (SVM), como ondas de calor e suores noturnos.

A revisão integrativa foi escolhida por possibilitar a síntese do conhecimento existente e a incorporação de resultados de estudos com diferentes metodologias, o que permite uma compreensão mais ampla e crítica sobre o tema investigado (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019).

As fontes de dados foram compostas por publicações científicas indexadas em bases reconhecidas, incluindo SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (US National Library of Medicine), abrangendo artigos publicados em português e inglês. Os descritores utilizados nas estratégias de busca foram: Menopausa (Menopause), Acupuntura (Acupuncture) e Climatério (Climateric), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR para ampliar a abrangência das pesquisas. Foram incluídos estudos publicados entre 2014 e 2024, disponíveis na íntegra, que abordavam a acupuntura como intervenção terapêutica aplicada a mulheres no período do climatério ou menopausa.

Foram excluídos artigos repetidos, editoriais, dissertações, teses e estudos que não apresentavam resultados diretamente relacionados à eficácia clínica da acupuntura na menopausa. O processo de análise dos dados foi conduzido por meio do método de análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2016), que permite identificar temas, padrões e categorias emergentes nos materiais selecionados. Essa técnica foi aplicada com o intuito de sintetizar as evidências, possibilitando uma interpretação crítica e comparativa entre os achados dos diferentes estudos.

Os resultados foram organizados e apresentados de forma descritiva e interpretativa, com foco na consolidação das principais conclusões sobre a eficácia da acupuntura na redução dos sintomas da menopausa e na melhoria da qualidade de vida das mulheres, em consonância com os objetivos propostos.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A literatura analisada apresenta evidências consistentes sobre a eficácia da acupuntura na atenuação dos sintomas associados à menopausa, em especial os sintomas vasomotores (SVM), como ondas de calor e suores noturnos (AVIS; COEYTAUX, 2017; LIAO et al., 2019). Diversos estudos clínicos demonstram que as intervenções com

acupuntura reduzem de forma significativa a frequência e a intensidade desses sintomas, promovendo melhorias perceptíveis no conforto e na qualidade de vida das pacientes (LEE; LIM; CHOI, 2022).

Em ensaios clínicos randomizados, os escores de sintomas vasomotores apresentaram uma redução média de aproximadamente 40% nos grupos submetidos à acupuntura, valor considerado clinicamente relevante (AVIS; COEYTAUX, 2016; LIAO et al., 2019). Além disso, observou-se que os efeitos benéficos podem perdurar por até seis meses após o término do tratamento, reforçando a durabilidade da resposta terapêutica (LEE et al., 2022).

O debate sobre os mecanismos fisiológicos envolvidos indica que a acupuntura atua por meio de processos neuroendócrinos, especialmente na modulação do hipotálamo, responsável pelo controle termorregulador. Essa estimulação favorece a liberação de endorfinas e serotonina, que contribuem para o relaxamento, o equilíbrio hormonal e o alívio dos sintomas (MACIOCIA, 2019; NAHAS; SOARES, 2020).

Além do controle dos sintomas vasomotores, as evidências apontam melhora global na saúde e no bem-estar feminino, incluindo aspectos físicos, psicossociais e sexuais. Em estudos realizados por Carvalho, Zangari e Mendonça (2021), as mulheres relataram melhora significativa do sono, do humor e da disposição física após o tratamento, o que se reflete em melhor qualidade de vida. Em um estudo conduzido por Liao et al. (2019), cerca de 80% das participantes relataram melhora perceptível após a aplicação de protocolos padronizados de acupuntura.

Também foram observadas alterações nos níveis de LH (Hormônio Luteinizante) e FSH (Hormônio Folículo Estimulante) após o tratamento; contudo, as diferenças entre os grupos controle e intervenção não apresentaram significância estatística (LEE et al., 2022). Esses dados sugerem que a acupuntura atua mais na regulação funcional e energética do organismo do que na alteração direta da concentração hormonal, o que reforça seu papel como terapia integrativa e complementar (MACIOCIA, 2019; BRASIL, 2018).

De modo geral, os resultados confirmam a acupuntura como uma prática segura, eficaz e de baixo risco no manejo dos sintomas da menopausa. Diante dos efeitos colaterais e das controvérsias relacionadas à Terapia de Reposição Hormonal (TRH), como o aumento do risco de eventos tromboembólicos e de câncer de mama, a acupuntura surge como uma alternativa terapêutica valiosa para mulheres que não podem ou não desejam realizar o tratamento hormonal (NAHAS; SOARES, 2020; OMS, 2018).

A valorização de métodos integrativos e complementares, aliados à atuação de profissionais qualificados, como fisioterapeutas e outros especialistas das ciências da saúde, é essencial para um cuidado multidisciplinar, humanizado e seguro, capaz de promover o equilíbrio físico e emocional da mulher durante a menopausa (CARVALHO; ZANGARI; MENDONÇA, 2021; BRASIL, 2018).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi visto que a acupuntura mostra-se uma alternativa de tratamento interessante e cheia de potencial pro manejo dos sintomas da menopausa, com foco nos tais sintomas vasomotores (SVM), como as ondas de calor e os suores noturnos.

Em conclusão, a intervenção com acupuntura se liga a uma baixa marcante na frequência e na gravidade dos SVM, o resultado clínico dura até meses após a finalização do tratamento.

Pode-se declarar que, além dos ganhos físicos, a acupuntura tem um grande papel no bem-estar geral, amenizando os aspectos psicossociais e sexuais, e melhora na qualidade de vida das mulheres passando pela menopausa. Por fim, a acupuntura surge como uma escolha segura e efetiva, especialmente para aquelas mulheres que não podem ou não querem usar a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) pelos riscos e efeitos colaterais a ela associados.

É preciso um estudo mais profundo e que novos testes clínicos sejam feitos. Essas investigações precisarão demonstrar, de maneira contundente, a validade da acupuntura, confrontando-a diretamente com a TRH e outros tratamentos comuns, juntamente com a análise dos precisos mecanismos neurofisiológicos por detrás das mudanças hormonais.

### ***ABSTRACT***

*This work analyzes the effectiveness of acupuncture in the management of menopause. This approach is justified by the need for safe alternative treatments for menopausal symptoms, such as hot flashes and mood swings, since Hormone Replacement Therapy (HRT), although effective, is associated with controversial risks and side effects. The objective of this study is to consolidate the benefits of acupuncture for women's health, evaluating its potential as an alternative or complement to HRT in the treatment of Vasomotor Symptoms (VMS), and to highlight the contribution of the biomedical professional in multidimensional care. This intention will be achieved through an integrative literature review, with a qualitative approach, based on searches in scientific databases such as SciELO, LILACS, and PubMed. The analysis demonstrated that acupuncture is favorable as an alternative to HRT, attenuating physical, psychosocial,*

*sexual aspects and vasomotor symptoms, and promoting an improvement in quality of life. It is concluded that the appreciation of acupuncture and the performance of health professionals are fundamental to contemporary health strategies.*

**Keywords:** *Menopause; Acupuncture; Vasomotor Symptoms*

## REFERÊNCIAS

AVIS, N. E.; COEYTAUX, R. R. *Is there value in acupuncture for menopause?* **Menopause**, v. 23, n. 12, p. 1340-1342, 2016.

AVIS, N. E. et al. *A randomized controlled trial of acupuncture for menopausal hot flashes: effect on vasomotor symptoms and quality of life.* **Menopause**, v. 24, n. 4, p. 397-404, 2017.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2016.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARVALHO, L. A.; ZANGARI, M. P.; MENDONÇA, R. S. *Efeitos da acupuntura na menopausa: revisão sistemática de literatura.* **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, n. 5, p. 312-318, 2021.

LEE, M. S.; LIM, H. J.; CHOI, T. Y. *Acupuncture for menopausal hot flashes: a systematic review and meta-analysis.* **Menopause**, v. 29, n. 2, p. 135-145, 2022.

LIAO, C.; ZHANG, C.; WANG, Y. *Effectiveness of acupuncture for menopausal hot flashes: a randomized controlled trial.* **BMJ Open**, v. 9, n. 8, e026079, 2019.

MACIOCIA, G. **Os fundamentos da Medicina Chinesa**. 3. ed. São Paulo: Roca, 2019.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. *Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.* **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 28, e20170204, 2019.

NAHAS, E. A. P.; SOARES, J. M. **Menopausa e climatério: abordagem prática**. São Paulo: Atheneu, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial sobre Saúde da Mulher**. Genebra: OMS, 2018.

SILVA, M. C. et al. *Acupressão como intervenção complementar para sintomas da menopausa: revisão integrativa.* **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, supl. 5, e20190654, 2020.