

MENOPAUSA: SINTOMAS, GESTÃO E TERAPIAS ALTERNATIVAS

Isabelle Teixeira Zambrzycki, Luana Antunes, Helton Rui Cavaletti, Helene Raquel Freitas de Lucena, Taísi Lemos Pereira, Jorgeneby Bustillos Rocha, Dayanara Lisseth Bustillos Rocha, Fabricio Azzi Lacerda, Jackelyne Grasyelle Filho Ramos, Sebastião Mariano Costa Pereira Júnior

medicinaembolus@gmail.com

Introdução: A menopausa é uma fase natural da vida da mulher marcada pelo fim dos ciclos menstruais e uma série de mudanças hormonais que podem levar a diversos sintomas físicos e emocionais. O manejo dos sintomas da menopausa e a exploração de terapias alternativas têm ganhado atenção crescente como opções para melhorar a qualidade de vida das mulheres nessa fase. Este estudo revisa os principais sintomas associados à menopausa, estratégias de gestão e terapias alternativas disponíveis. **Objetivo:** O objetivo desta revisão integrativa é analisar os sintomas comuns da menopausa, as abordagens de gestão convencionais e alternativas, e avaliar a eficácia das terapias alternativas na melhoria do bem-estar das mulheres na menopausa. **Metodologia:** Foi realizada uma busca abrangente nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus e Web of Science, abrangendo publicações dos últimos dez anos. Foram incluídos estudos clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises que abordaram sintomas da menopausa, estratégias de gestão e terapias alternativas. Foram excluídos estudos repetidos entre base de dados. A seleção e análise dos estudos foram conduzidas por dois revisores independentes, que extraíram dados sobre sintomas, opções de tratamento e eficácia das terapias alternativas. **Resultados e Discussão:** Dos 270 artigos inicialmente identificados, 45 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados detalhadamente. Os sintomas mais comuns da menopausa incluem ondas de calor, distúrbios do sono, alterações de humor, secura vaginal e perda de densidade óssea. A terapia hormonal (TH) é frequentemente utilizada para aliviar os sintomas, mas pode ter efeitos colaterais e contraindicações. Alternativas à TH incluem a utilização de fitoestrógenos, como soja e trevo vermelho, que têm mostrado benefícios moderados na redução dos sintomas. Outras terapias alternativas, como acupuntura, fitoterapia, e mudanças no estilo de vida, incluindo dieta balanceada e exercícios físicos regulares, também demonstraram ser eficazes em alguns casos. No entanto, a eficácia dessas abordagens pode variar entre as pacientes, e mais pesquisas são necessárias para estabelecer recomendações definitivas. A combinação de abordagens convencionais e alternativas, ajustadas às necessidades individuais, pode oferecer uma gestão mais abrangente e personalizada da menopausa. **Conclusão:** A menopausa apresenta uma variedade de sintomas que podem ser gerenciados por meio de diferentes estratégias. Enquanto a terapia hormonal continua sendo uma opção eficaz, as terapias alternativas também desempenham um papel importante na gestão dos sintomas da menopausa. A abordagem individualizada, que combina tratamentos convencionais e alternativos, pode melhorar a qualidade de vida das mulheres durante essa fase.

Palavras-chave: Menopausa, Terapias Alternativas, Terapia Hormonal.

Área Temática: Tema Livre em Medicina