

**Título:** Efeitos da acupuntura nos sintomas vasomotores da menopausa- Revisão da Literatura

**Resumo e Palavras-chave:** Os sintomas vasomotores (SVM) são frequentemente associados à menopausa devido à variação hormonal que ocorre nesse período. Tais sintomas podem vir a apresentar consequências nas atividades diárias e na qualidade de vida de mulheres em transição menopausal. A terapia hormonal costuma ser o tratamento mais efetivo para SVM, entretanto, muitas mulheres procuram por tratamentos alternativos, e entre eles, a acupuntura. O presente estudo teve o objetivo de avaliar a utilização de acupuntura na prática clínica através de pesquisas em bases de dados (PubMed, Lilacs e Scielo). Com 288 artigos encontrados nas bases de dados com os descritores “Climateric and Acupuncture” e “Menopause and Acupuncture”, 12 artigos foram selecionados para essa pesquisa. Foi observado que, com a acupuntura, os aspectos físico, psicossocial, sexual e os sintomas vasomotores foram atenuados. Além disso, alterações nos níveis de LH e FSH foram notadas. Quando esta intervenção foi acompanhada por autocuidado aprimorado, uma melhora na qualidade de vida também foi relatada. Conclui-se que os resultados são favoráveis à utilização da acupuntura como possível alternativa à terapia de reposição hormonal, com o adendo da importância de testes clínicos futuros.

**Palavras chave:** acupuntura, climatério, menopausa.

## **Introdução**

Tem-se, por definição, que a menopausa pode ser identificada após um período de 12 meses sem que ocorra menstruação e que a amenorreia é produto da falência ovariana e suas consequências hormonais. (ELHOSARY, EWIDEA, *et al.*, 2018) Antes disso, na transição menopausal, podem ocorrer sintomas como variabilidade na duração dos ciclos menstruais e flutuação hormonal. Alguns outros sintomas podem anteceder a menopausa e até mesmo persistirem, sendo eles sintomas vasomotores, distúrbios do sono, irritabilidade, ansiedade, entre outros. (LIU, AI, *et al.*, 2018)

Para o tratamento destes sintomas, existe a possibilidade de reposição hormonal, a qual é efetiva. Todavia, seus efeitos colaterais levam o seu uso ser controverso. (SCHEIDA, TUFFREYB, *et al.*, 2015). Como cerca de 50% das mulheres que vivenciam a menopausa a julgam desgastante, tratar os sintomas é de extrema relevância. Junto a este fato e a

necessidade de encontrar novas alternativas para a terapêutica, diferentes opções têm sido avaliadas, como a influência da ingestão de soja para melhora dos sintomas vasomotores, uso de medicina complementar, exercícios aeróbicos e acupuntura, a qual é o foco deste estudo.

Com o objetivo de avaliar como a acupuntura poderia ser inserida na prática clínica de mulheres com sintomas vasomotores, foi realizada uma pesquisa da literatura em três diferentes bases de dados. Dentro da abrangência do estudo, pesquisas clínicas foram selecionadas e discutidas abaixo.

### **Metodologia:**

A revisão foi realizada com pesquisas nas seguintes bases de dados: PubMed, Lilacs e Scielo, utilizando os descritores “Menopause and Acupuncture” e “Climateric and Acupuncture”, nos últimos cinco anos. Os critérios de exclusão foram: artigos em qualquer idioma que não fosse português e inglês; artigos anteriores a 2015; artigos de revisão sistemática ou de revisão da literatura. A pesquisa realizada em todas as bases de dados resultou em 288 artigos, dos quais 12 foram incluídos para essa pesquisa.

**Aspectos éticos e legais garantidos aos participantes da pesquisa:** Estudo isento de avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa

### **Resultados:**

Para melhor avaliação dos resultados, os dados foram organizados em relação ao autor, número de pacientes, tempo de estudo, número de sessões de acupuntura e apresentados na tabela a seguir.

Tabela 1: Quadro de análise dos artigos

<b>Autor(es) e ano</b>	<b>Número de pacientes</b>	<b>Tempo de estudo</b>	<b>Número de sessões de acupuntura</b>	<b>Resultados</b>
(SCHEIDA, TUFFREYB, <i>et al.</i> , 2015)	117 mulheres foram tratadas por profissionais	6 meses	12 sessões	Entre a primeira e a última consulta, os aspectos vasomotor,

	de medicina chinesa			físico, psicossocial e sexual foram atenuados. Os domínios da escala de Greene (psicossocial, somático e vasomotor) foram atenuados também
(LESI, RAZZINI, <i>et al.</i> , 2016)	190 pacientes inscritas e aleatoriamente alocadas em dois grupos: 105 pacientes no grupo de apenas autocuidado e 85 pacientes alocadas no grupo de autocuidado e acupuntura.	10 semanas	10 sessões (1 vez por semana)	Sessões de acupuntura em conjunto com o autocuidado aprimorado é uma medida integrativa eficaz para lidar com SVM e melhorar a qualidade de vida das mulheres com câncer de mama.
(EE, XUE , <i>et al.</i> , 2016)	281 pacientes	8 semanas	10 tratamentos	A acupuntura chinesa não foi superior à acupuntura simulada não-inseritiva (Sham), porém, os escores de SVM diminuíram em

				aproximadamente 40% nos dois grupos.
(AVIS, COEYTAUX, <i>et al.</i> , 2016)	209 pacientes	6 meses	20 tratamentos	Acupuntura está associada a uma redução significativa em sintomas vasomotores (diminuição de 36,7%) comparada com o grupo controle (sem acupuntura) e esse benefício clínico persistiu por pelo menos pelo menos 6 meses após o final do tratamento.
(VIEL, VANOLI, <i>et al.</i> , 2016)	49 pacientes	4 semanas	Variação de 1-5 sessões	A terapia auricular é um método seguro e barato para tratar os SVM. O estudo apresentou efetividade em diversos casos, entre os quais os pacientes apresentavam sintomas da menopausa

				relacionados ao câncer
(ARMAND, OZGOLI, <i>et al.</i> , 2017)	70 pacientes	4 semanas	3 vezes na semana por 15 minutos	Redução significativa do número e severidade de SVM, número de suores noturnos, e a severidade de ansiedade ao utilizar a acupressão em conjunto com o cuidado convencional da menopausa
(EE, THURASINGAM, <i>et al.</i> , 2017)	327 mulheres	8 semanas	10 sessões	Os escores de SVM foram 8.1 mais baixos em fumantes regulares no fim do tratamento.
(AVIS, COEYTAUX, <i>et al.</i> , 2017)	329 mulheres, 209 foram incluídas e randomizadas	6 meses	-	Um pequeno número de pacientes que teve o número de sintomas vasomotores aumentado recebeu menos tratamentos de acupuntura. Os grupos que tiveram uma maior redução em seus sintomas

				eram mais jovens, tinham menos manifestações depressivas e de ansiedade.
(LUND, SIERSMA, <i>et al.</i> , 2018)	66 pacientes	5 semanas	1 vez na semana	Produziu uma redução rápida e clinicamente relevante de sintomas moderados a severos. O grupo de intervenção apresentou redução de SVM e 80% das participantes reportaram um efeito geral benéfico após o estudo.
(ELHOSARY, EWIDEA, <i>et al.</i> , 2018)	48 mulheres divididas em 2 grupos Grupo A: exercícios aeróbico Grupo B: Acupuntura à laser	2 meses	3 sessões por semana	Os níveis de LH e FSH diminuíram após o tratamento em ambos os grupos. Quanto os sintomas vasomotores, eles foram divididos em: nenhum, pouco, moderado e severo. Após o tratamento, o grupo B teve, em comparação ao

				<p>início do tratamento, um aumento dos sintomas nenhum, pouco e moderado e uma diminuição nos sintomas severos.</p>
<p>(LIU, AI, <i>et al.</i>, 2018)</p>	<p>360 pacientes foram randomizados em 2 grupos: 180 foram tratadas com eletroacupuntura e 180 com sham acupuntura</p>	<p>32 semanas</p>	<p>24 sessões de 30 minutos cada (3 vezes por semana)</p>	<p>Na escala Menopause Rating Scale houve uma maior mudança no escore comparado ao início do estudo no grupo de eletroacupuntura.</p> <p>Na escala Menopause Specific Quality of Life Questionnaire, ao final da semana 32, a redução no escore também foi maior no grupo de eletroacupuntura.</p> <p>No domínio vasomotor, a redução também foi maior no grupo de eletroacupuntura.</p> <p>As mudanças nos níveis de LH, FSH e E<sub>2</sub>, nas semanas 8 e</p>

				20, não diferiram entre os dois grupos.
(PALMA, FONTANESI e FACCHIN, 2019)	75 mulheres	3 meses	Sessões semanais	Uma redução no escore de Greene em relação ao início do tratamento foi alcançada em 10 das 24 mulheres expostas a acupuntura. O escore Menopause Specific Quality of Life Questionnaire foi reduzido de forma similar entre os 3 grupos e as subescalas vasomotora, psicossocial e física decaíram significativamente. Na escala vasomotora, a acupuntura foi mais efetiva em sua redução do que em fitoestrógenos



## **Discussão:**

Os sintomas de transição menopausal, em especial os sintomas vasomotores, podem causar perda da qualidade de vida. Apesar da terapia hormonal ser um tratamento efetivo, algumas mulheres são relutantes devido a efeitos adversos. Outros tratamentos convencionais, por exemplo, inibidores seletivos de serotonina, também podem causar efeitos adversos e são menos efetivos que a terapia hormonal. Por conta disso, a acupuntura pode ser um possível tratamento alternativo, já que é um método seguro (EE, XUE , *et al.*, 2016).

A utilização de acupuntura atua como uma intervenção não medicamentosa segura, que não interage com tratamentos sistêmicos (VIEL, VANOLI, *et al.*, 2016). Trata-se de uma intervenção médica com origem chinesa que envolve a inserção de agulhas finas em áreas específicas do corpo (EE, THURASINGAM, *et al.*, 2017). Além disso, é uma terapia que pode ter sua aplicação em atenção primária, como uma opção para mulheres que não podem ou não desejam utilizar terapia hormonal (LUND, SIERSMA, *et al.*, 2018).

Os sintomas menopausais são mensurados através de várias escalas, como por exemplo a Menopause Rating Scale. Um estudo que submeteu as pacientes a eletroacupuntura e sham acupuntura obteve uma maior mudança no escore comparado ao início do estudo no grupo de eletroacupuntura (LIU, AI, *et al.*, 2018). Outra escala também utilizada é a de Greene, a qual também foi reduzida em vários estudos nos quais o tratamento foi a acupuntura, inclusive nos domínios somático, psicossocial e vasomotor (SCHEIDA, TUFFREYB, *et al.*, 2015) (PALMA, FONTANESI e FACCHIN, 2019). Além destas, também é usada a Menopause Specific Quality of Life Questionnaire, na qual os mesmos efeitos citados foram observados, com destaque especial na subescala vasomotora (LIU, AI, *et al.*, 2018). Quanto aos níveis hormonais, quando grupos de mulheres foram submetidos a diferentes intervenções (exercícios aeróbicos e acupuntura), observou-se que houve uma diminuição em ambos os grupos (ELHOSARY, EWIDEA, *et al.*, 2018). Também observou-se que alguns fatores interferem na efetividade no tratamento, como o hábito de fumar, idade e condições prévias como ansiedade e depressão (EE, THURASINGAM, *et al.*, 2017)

Em um dos artigos, descreve-se que foi conduzido um ensaio randomizado controlado comparando acupuntura e autocuidado aprimorado para diminuição de sintomas climatéricos, incluindo fogachos, pois, mulheres com câncer de mama apresentam maiores

incidências de tais sintomas. Como autocuidado aprimorado entende-se recomendações na dieta (redução de álcool, cafeína e inserção de mais vegetais), exercício físico e apoio psicológico. (LESI, RAZZINI, *et al.*, 2016)

O estudo citado acima foi realizado com 190 pacientes inscritas e de maneira aleatória foram alocadas em dois grupos: 105 pacientes foram alocadas no grupo de apenas autocuidado e 85 pacientes alocadas no grupo de autocuidado e acupuntura. Como desfecho, o estudo traz que sessões de acupunturas em conjunto com o autocuidado aprimorado é uma medida integrativa eficaz para lidar com fogachos e melhorar a qualidade de vida das mulheres com câncer de mama.

É interessante analisar que a terapia de reposição hormonal é o método mais efetivo para tratar as complicações da menopausa, porém é contraindicada em mulheres com câncer de mama, e, portanto, terapias integrativas podem viabilizar a melhora na qualidade de vida dessas mulheres. Além disso, muitas mulheres não podem se submeter ao tratamento com terapia hormonal devido aos riscos potenciais, como parada cardíaca e acidente vascular cerebral (ARMAND, OZGOLI, *et al.*, 2017).

É possível também utilizar medicação não-hormonal, como exemplo a gabapentina, clonidina e antidepressivos. No entanto, esses medicamentos frequentemente apresentam efeito adversos como tonturas, fadiga, boca seca, constipação e dificuldade em dormir (LUND, SIERSMA, *et al.*, 2018). Dentre outras abordagens alternativas para os sintomas climatéricos, encontra-se também relaxamento, exercício e uso remédios fitoterápicos (ELHOSARY, EWIDEA, *et al.*, 2018) (PALMA, FONTANESI e FACCHIN, 2019).

Em outro estudo os resultados revelaram uma redução significativa do número e severidade de fogachos, o número de suores noturnos, e a severidade de ansiedade ao utilizar a acupressão em conjunto com o cuidado convencional da menopausa, e, portanto, é sugerido como um dos métodos de medicina complementar para melhorar as complicações desse período (ARMAND, OZGOLI, *et al.*, 2017).

Acupressão é uma técnica segura e não invasiva em que os dedos são usados para pressionar alguns pontos chaves na pele. Na cultura chinesa acredita-se que a compressão equilibra a energia vital ao liberar neurotransmissores e hormônios neurais, e,

consequentemente, melhoram as complicações iniciais da menopausa (ARMAND, OZGOLI, *et al.*, 2017).

Com o objetivo de comparar a eficácia da Acupuntura Chinesa com o tratamento placebo, ou Sham (tratamento o qual se utiliza pontos não estabelecidos pela medicina tradicional chinesa), o estudo randomizado publicado na *Annals of Internal Medicine* (EE, XUE, *et al.*, 2016) concluiu que a acupuntura Chinesa não era diferente da Sham, entretando, havia diminuição de aproximadamente 40% dos escores de sintomas vasomotores em ambos os tratamentos. As descobertas do estudo são consistentes ao relatar que a acupuntura foi mais eficaz do que nenhum tratamento, mas não foi eficaz quando comparado com o placebo.

Com relação à acupuntura auricular, um dos estudos analisados apresenta resultados positivos para melhora dos sintomas vasomotores relacionados ao tratamento de câncer (VIEL, VANOLI, *et al.*, 2016). Visto que terapia hormonal para tratamento dos fogachos em pacientes com câncer hormonal-dependente pode ser prejudicial, a auriculoterapia apresenta-se como uma proposta de intervenção.

Para concluir a análise dos estudos com uma visão fisiológica, um dos possíveis mecanismos das ondas de calor é a redução de  $\beta$ -endorfinas no hipotálamo resultante de baixas concentrações de estrogênio. Teorias de mecanismos neurofisiológicos e neuro-humorais, bem como conceitos da Medicina Tradicional Chinesa, sugerem que a acupuntura pode ser um método eficaz para controlar as ondas de calor através do seu efeito nas endorfinas. Alterações no nível de  $\beta$ -endorfinas e outros neurotransmissores afetam o centro termorregulador no hipotálamo e a acupuntura podem alterar esses neuro moduladores centrais. (AVIS, COEYTAUX, *et al.*, 2016) (AVIS, COEYTAUX, *et al.*, 2017).

## **Conclusão**

Com base na revisão da literatura realizada, conclui-se que a utilização da acupuntura e da acupressão podem ser possíveis alternativas à utilização de terapia de reposição hormonal ou de inibidores de recaptção de serotonina para a diminuição dos sintomas vasomotores e melhora da qualidade de vida. Contudo, ressalta-se a importância de que mais estudos clínicos sejam confirmatórios para tal premissa.

## Referências

1. ARMAND, M. et al. Effect of Acupressure on Early Complications of Menopause in Women Referring to Selected Health Care Centers. **Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research**, Tehran, 22 Junho 2017. 237-242.
2. AVIS, N. E. et al. Acupuncture in Menopause (AIM) study: a pragmatic, randomized controlled trial. **The Journal of The North American Menopause Society**, Durham, v. 23, p. 626-637, Junho 2016. ISSN 6.
3. AVIS, N. E. et al. Trajectories of response to acupuncture for menopausal vasomotor symptoms: the acupuncture in menopause (AIM) study. **Menopause**, Fevereiro 2017. 171-179.
4. EE, C. et al. Acupuncture for Menopausal Hot Flashes- A Randomized Trial. **Annals of Internal Medicine**, v. 164, p. 146-154, 2 Fevereiro 2016. ISSN 3.
5. EE, et al. Expectancy after the first treatment and response to acupuncture for menopausal hot flashes. **Plos One**, 27 Outubro 2017. 1-13.
6. ELHOSARY, E. A. M. et al. Effect of aerobic exercises versus laser acupuncture in treatment of postmenopausal hot flushes: a randomized controlled clinical trial. **The Journal of Physical Therapy Science**, 2018. 328-331.
7. LESI, G. et al. Acupuncture as an integrative approach for the treatment of hot flashes in women with breast cancer: a Prospective Multicenter Randomized Controlled Trial. **Journal of Clinical Oncology**, Piacenza, 34, 28 Maio 2016. 1795-1802.
8. LIU, et al. Acupuncture for symptoms in menopause transition: a randomized controlled clinical trial. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, 2018. 373- 373.
9. LUND, K. S. et al. Efficacy of a standardised acupuncture approach for women with bothersome menopausal symptoms: a pragmatic randomised study in primary care (the ACOM study). **BMJ open**, 21 Dezembro 2018.

10. PALMA, F.; FONTANESI, F.; FACCHIN,. Acupuncture or phy(f)itoestrogens vs. (E)strogen plus progestin on menopausal symptoms. A randomized study. **Gynecological Endocrinology**, 2019. 1-4.
11. SCHEIDA, V. et al. Chinese medicine treatment for menopausal symptoms in the UK health service: is a clinical trial warranted? **Maturitas**, 2015. 179-186.
12. VIEL, E. et al. Efficiency of auricular acupuncture in climacteric symptoms after cancer treatment. **Journal of Climacteric**, v. 19, n. 3, p. 274-278, Abril 2016.