

## EFEITOS DA ACUPUNTURA NA SÍNDROME CLIMATÉRICA: UM ENSAIO CONTROLADO RANDOMIZADO

Keli Cristina Marocco<sup>1</sup>  
Shana Ginar da Silva<sup>2</sup>

**Introdução:** O climatério e a menopausa acometem mais de 80% das mulheres, manifestando-se frequentemente por sintomas como ondas de calor e distúrbios do sono, configurando um relevante desafio de saúde pública devido ao impacto significativo na qualidade de vida. A acupuntura, uma terapia integrativa não medicamentosa, destaca-se como uma abordagem acessível e eficaz para o alívio desses sintomas, oferecendo uma alternativa segura e complementar aos tratamentos convencionais. **Objetivos:** Avaliar os efeitos da acupuntura nos sintomas da síndrome climatérica e na qualidade de vida de mulheres de 40 a 60 anos. **Metodologia:** Ensaio controlado randomizado, realizado de setembro a dezembro de 2024 com mulheres de 40 a 60 anos, randomizadas em proporção 1:1 nos grupos controle e intervenção. O grupo intervenção recebeu cinco sessões semanais de acupuntura, com pontos padronizados baseados na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Sintomas foram avaliados pelo Índice Menopausal de Kupperman (IMK) e qualidade de vida pelo questionário Short Form-36 (SF-36), aplicados na linha de base e pós-intervenção. Dados foram analisados no software STATA com estatísticas descritivas (n,%) e analíticas (teste t e qui-quadrado), considerando nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados e Discussão:** Um total de 39 mulheres foram incluídas, sendo 21 no grupo intervenção e 18 no grupo controle. Após as sessões de acupuntura, o grupo intervenção apresentou redução significativa nos escores do IMK ( $11,6 \pm 6,0$  vs.  $25,5 \pm 8,0$  no controle;  $p < 0,001$ ), com melhora em sintomas como ondas de calor, parestesia, insônia, vertigem, nervosismo, cefaleia e fadiga ( $p < 0,05$ ). No SF-36, o grupo intervenção mostrou avanços expressivos, com aumento significativo nos escores de aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos emocionais e saúde mental ( $p < 0,05$ ), comparado ao controle. Esses achados reforçam a eficácia da acupuntura como prática integrativa. **Considerações Finais:** A acupuntura reduziu significativamente os sintomas climatéricos e melhorou a

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas, Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó-SC, Bolsista FAPESC (kelicmarocco@gmail.com)

<sup>2</sup> Doutora em Epidemiologia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo-RS (shana.silva@uffs.edu.br)

8<sup>a</sup> Semana Acadêmica de Medicina UFFS: Saúde Global

1<sup>o</sup> Simpósio do Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas

REALIZAÇÃO:



qualidade de vida, mostrando seu potencial como prática integrativa para o cuidado em saúde da mulher.

**Palavras-chaves:** Climatério. Menopausa. Acupuntura. Qualidade de vida. Saúde da mulher.