

Práticas Integrativas na Menopausa: Evidências no Alívio dos Sintomas Climatéricos e na Qualidade de Vida

Integrative Practices in Menopause: Evidence on Relief of Climacteric Symptoms and Quality of Life

Prácticas Integrativas en la Menopausia: Evidencias en el Alivio de los Síntomas Climatéricos y en la Calidad de Vida

RESUMO

Introdução: A menopausa é caracterizada por intensas modificações fisiológicas, hormonais, físicas e emocionais, que impactam negativamente na qualidade de vida. Diante desse cenário, as práticas integrativas e complementares (PICs - yoga, mindfulness, meditação, acupuntura, musicoterapia, aromaterapia e fitoterapia, entre outras) é uma alternativa viável e de baixo risco, que oferece uma abordagem holística que pode aliviar os sintomas e promover o equilíbrio entre corpo e mente. Sendo assim, uso das PICs, tem importante indicação em mulheres que buscam alternativas aos tratamentos farmacológicos ou tem contraindicação ao uso reposição hormonal. **Objetivo:** Realizar uma revisão da literatura sobre o uso de PICs por mulheres na menopausa, os principais benefícios e possíveis efeitos colaterais. **Metodologia:** Foi realizado uma revisão da literatura, no período de fevereiro a junho de 2025. **Resultado:** A prática PICs, mostrou resultados satisfatórios na redução de ondas calor, melhora da ansiedade, melhora qualidade do sono, diminuição do estresse e sintomas depressivos e com poucos efeitos colaterais. **Conclusão:** A prática de PICs na menopausa, tem resultado favorável na melhora da qualidade de vida e redução de sintomas climatéricos.

DESCRITORES: Menopausa, medicina integrativa, qualidade de vida, tratamento.

ABSTRACT

Introduction: Menopause is characterized by intense physiological, hormonal, physical, and emotional changes that negatively impact quality of life. In this context, integrative and complementary practices (ICPs—yoga, mindfulness, meditation, acupuncture, music therapy, aromatherapy, and herbal medicine, among others) are a viable, low-risk alternative that offers a holistic approach that can alleviate symptoms and promote balance between body and mind. Therefore, ICPs are highly recommended for women seeking alternatives to pharmacological treatments or who have contraindications to hormone replacement therapy. **Objective:** To review the literature on the use of ICPs by menopausal women, including their main benefits and possible side effects.

Methodology: A literature review was conducted from February to June 2025. Results: ICPs showed satisfactory results in reducing hot flashes, improving anxiety, improving sleep quality, and decreasing stress and depressive symptoms, with few side effects. **Conclusion:** The practice of PICs during menopause has a favorable result in improving quality of life and reducing climacteric symptoms.

KEYWORDS: Menopause, integrative medicine, quality of life, treatment.

RESUMEN

Introducción: La menopausia se caracteriza por intensas modificaciones fisiológicas, hormonales, físicas y emocionales, que impactan negativamente la calidad de vida. Ante este escenario, las prácticas integrativas y complementarias (PICs: yoga, mindfulness, meditación, acupuntura, musicoterapia, aromaterapia y fitoterapia, entre otras) representan una alternativa viable y de bajo riesgo, que ofrece un enfoque holístico capaz de aliviar los síntomas y promover el equilibrio entre cuerpo y mente. Así, el uso de las PICs tiene una importante indicación para mujeres que buscan alternativas a los tratamientos farmacológicos o que presentan contraindicación para la terapia de reemplazo hormonal. **Objetivo:** Realizar una revisión de la literatura sobre el uso de PICs por mujeres en la menopausia, sus principales beneficios y posibles efectos secundarios. **Metodología:** Se realizó una revisión de la literatura en el período de febrero a junio de 2025. **Resultados:** La práctica de PICs mostró re-

sultados satisfactorios en la reducción de los sofocos, mejora de la ansiedad, mejor calidad del sueño, disminución del estrés y síntomas depresivos, además de presentar pocos efectos secundarios. **Conclusión:** La práctica de PICs en la menopausia muestra resultados favorables en la mejora de la calidad de vida y en la reducción de los síntomas climatéricos.

DESCRIPTORES: Menopausia; medicina integrativa; calidad de vida; tratamiento.

RECEBIDO EM: 28/11/2025 APROVADO EM: 15/12/2025

Como citar este artigo: Rego AD, Farias LS, Rego GF, Rego LFF. Práticas Integrativas na Menopausa: Evidências no Alívio dos Sintomas Climatéricos e na Qualidade de Vida. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2025 [acesso ano mês dia];16(103):18432-18445. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v16i103p18432-18445

ID Aljerry Dias do Rego
Professor do Curso de Medicina da UNIFAP

ID Giovanna Farias do Rego
Alunos de Medicina Cesupa – Pará

ID Leda do Socorro Farias
Médica mastologista do Hospital Alberto Lima – Macapá

ID Luiz Fernando Farias Rego
Alunos de Medicina Cesupa – Pará

INTRODUÇÃO

A menopausa é um período singular e transformador na vida das mulheres, marcado por intensas mudanças hormonais, físicas, emocionais e sociais. É definida como a ausência de menstruação por um período mínimo de 12 meses, decorrente da falência ovariana. O climatério, por sua vez, refere-se ao período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva. Embora natural e universal, essa fase é frequentemente cercada por receios e incertezas, muitas vezes agravados por relatos negativos de experiências familiares e amigas, desinformações compartilhadas em redes sociais e a ausência de orientações adequadas por parte dos profissionais de saúde¹. Essas circunstâncias levam muitas mulheres a associarem a menopausa a aspectos negativos, como o envelhecimento precoce, problemas de saúde crônicos, perda da sexualidade e impactos nos relacionamentos conjugais. Essa percepção pode criar barreiras psicológicas e emocionais que agravam os desafios já inerentes a este momento².

Embora algumas mulheres passem por essa fase de forma tranquila, com

sintomas leves ou até mesmo ausência deles, outras enfrentam manifestações graves que incluem ondas de calor intensas, insônia persistente, ansiedade, depressão, alterações no peso corporal, diminuição da libido e sintomas urogenitais, como ressecamento vaginal. Essas mudanças podem afetar de forma significativa a qualidade de vida, reforçando a necessidade de uma abordagem cuidadosa, multidisciplinar e especializada, proporcionando cuidado integral e apoio psicológico às pacientes^{2,3}.

Diante da diversidade de sintomas e de suas implicações, torna-se essencial avaliar a qualidade de vida das mulheres climatéricas por meio de instrumentos padronizados. Questionários específicos podem ser utilizados para investigar o impacto dos sintomas vasomotores, alterações de humor, distúrbios do sono, manifestações somáticas e cognitivas, além do nível de ansiedade e bem-estar geral.^{1,3,4}

Um dos principais desafios no manejo da menopausa é a escolha do tratamento mais adequado. A terapia de reposição hormonal (TRH), amplamente reconhecida como uma das abordagens mais eficazes para o alívio dos sintomas

climatéricos, entretanto, enfrenta resistência por parte de muitas mulheres. Essa relutância é frequentemente alimentada por informações distorcidas ou alarmistas, muitas vezes difundidas por fontes não especializadas, o que gera medo e desconfiança⁵. No entanto, a TRH pode ser prescrita com segurança após uma avaliação médica criteriosa que leve em conta os sintomas, condições preexistentes e exames complementares. Além disso, em casos de contraindicação à TRH, alternativas como a tibolona, hormônios bioidênticos e fitoterápicos têm mostrado eficácia no manejo dos sintomas^{4,6}. Contudo, tratamentos farmacológicos isolados muitas vezes não conseguem atender à complexidade multifacetada da menopausa, sendo necessária uma abordagem mais abrangente.

Com a crescente valorização de uma visão integrativa da saúde da mulher, torna-se evidente que o cuidado durante a menopausa deve transcender os tratamentos convencionais. A abordagem integrativa enfatiza a necessidade de enxergar a mulher em sua totalidade, incluindo seus aspectos biopsicossociais e espirituais. Nesse contexto, práticas

integrativas e complementares (PICs) têm ganhado destaque como estratégias de cuidado adicionais. Intervenções como yoga, mindfulness, acupuntura, aromaterapia e musicoterapia, quando combinadas com mudanças no estilo de vida, prática regular de atividade física e alimentação equilibrada, podem não apenas aliviar os sintomas climatéricos, mas também promover um estado de bem-estar geral. Essas práticas ajudam a preparar as mulheres para os desafios da menopausa, fortalecendo sua resiliência física e emocional⁷

No Brasil, as PICs ganharam reconhecimento com a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), formalizada em 2006 pela Portaria nº 971. Inicialmente composta por cinco terapias, essa política expandiu-se para incluir 29 intervenções no Sistema Único de Saúde (SUS), contemplando abordagens como yoga, aromaterapia, acupuntura, musicoterapia, meditação e fitoterapia⁸

Portanto, diante dessa complexidade, o objetivo deste artigo é realizar uma revisão das indicações e resultados de diferentes PICs no manejo dos sintomas climatéricos que costumam acompanhar a menopausa, avaliando seus efeitos, benefícios e o impacto na qualidade de vida das pacientes.

MÉTODO

A busca e seleção de evidências científicas clinicamente relevantes foram realizadas utilizando a base de dados *OpenEvidence* (<https://www.openevidence.com/>), uma plataforma avançada de informações na área da saúde que é impulsionada por inteligência artificial (IA), na plataforma do google acadêmico e Bireme e Lilacs.

As buscas foram conduzidas utilizando perguntas estruturantes que contemplam o **'problema/população', 'intervenção', 'comparação' e 'desfecho'** (do inglês 'perguntas PICO': *Population/problem; Intervention; Comparison; Outcome*) específicos relacio-

nados ao tema da presente monografia para refinar os resultados obtidos em termos de sensibilidade e especificidade de busca. As perguntas de pesquisa formuladas incluíram, separadamente, as seguintes práticas integrativas: 1) fitoterapia, 2) musicoterapia, 3) *mindfulness*, 4) acupuntura e 5) outras práticas integrativas mais comuns.

O período da busca em plataformas acima descritas, foi no período de fevereiro a junho de 2025. Usando sites de buscas de literatura médica: google acadêmico, biblioteca, pub med, scielo, bireme, biblioteca Cochane e Up to date. Após análise e leitura de artigos e resumos, a equipe fez seleção criteriosa e leitura na íntegra dos artigos selecionados.

Critérios de inclusão:

Artigos científicos correlacionado climatério/menopausa e uso de PICs.

Artigos em português, inglês e espanhol

Critério de exclusão:

Artigos com mais de 20 anos de publicação

Resumos de artigos

Relato de caso clínico

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Estudos indicam que a adoção de práticas integrativas pode contribuir significativamente para a melhora da qualidade de vida, auxiliando no manejo dos sintomas sistêmicos e locais, além de proporcionar benefícios à saúde mental e ao bem-estar emocional^{8,9}. Portanto, as PICs tem um caráter amplo, que permite uma abordagem mais abrangente para os desafios enfrentados pela mulher climatérica, que frequentemente busca alternativas à terapia de reposição hormonal e com baixo risco de efeitos colaterais, e requer uma compreensão das necessidades individuais e um olhar ampliado que possibilite a escolha de intervenções mais adequadas a cada caso, respeitando a singularidade de cada mulher e proporcionando um cuidado verdadeiramente personalizada.

Uma metanálise de 2017, com 4.165 mulheres, comparou a eficácia de 12 classes de tratamento para ondas de calor, incluindo TRH, antidepressivos, acupuntura e fitoterápicos. Os resultados indicaram que isoflavonas e *Cimicifuga racemosa* (Black Cohosh) foram superiores ao placebo, embora menos eficazes que a TRH¹⁰, enquanto que a erva-de-São-João, *Ginkgo biloba*, maca peruana, vitamina E, ômega-3 e ginseng, não evidenciaram eficácia comprovada contra sintomas vasomotores. Além disso, não há segurança estabelecida para o consumo de soja e isoflavonas por mulheres com histórico de câncer de mama¹⁰.

Uma revisão de literatura analisando 13 artigos, concluiu que uso de seguintes fitoterápicos: *Foeniculum vulgare* (erva-doce), *Crocus sativus* (açafrão), ginseng vermelho, *Pueraria mirifica*, *Morus nigra*, isoflavonas de soja, *Tribulus terrestris* e *Glycine max*, demonstraram efeitos positivos no controle dos sintomas da menopausa e benefícios na prevenção de doenças cardiovasculares^{7,8,11}. Um ensaio clínico duplo-cego randomizado comparou o uso de *Melissa officinalis* com citalopram 30 mg/dia e placebo por oito semanas, concluindo que o fitoterápico foi significativamente eficaz na melhora da insônia⁹.

Uma revisão abrangendo com estudos nacionais e internacionais destacou a fitoterapia (*Foeniculum vulgare* (erva-doce), *Crocus sativus* (açafrão), ginseng vermelho, *Pueraria mirifica*, *Morus nigra*, isoflavonas de soja e *Glycine max*) como a PIC mais utilizada entre mulheres climatéricas, seguida de yoga, acupuntura e aromaterapia e musicoterapia⁸.

A prática de yoga, aromaterapia, musicoterapia promovem melhora da saúde mental e emocional, reduzem a ansiedade e depressão, melhora do humor e favorecem a qualidade do sono^{9,11,12}. No quadro 1, é feito resumo das principais conclusões dos trabalhos citados acima.

Quadro 1 - Resumos de sete artigos usados na revisão da literatura com resultados de PICs em mulheres com sintomas climatéricos.

Autor	Resultado
SARRI, G. et al, 2017.	Estudo com 4.165 mulheres Superioridade Isoflavona e cimifuga X placebo
SILVA, M et al, 2024.	Revisão da literatura <i>Foeniculum vulgare</i> (erva-doce), <i>Crocus sativus</i> (açafraão), ginseng vermelho, <i>Pueraria mirifica</i> , <i>Morus nigra</i> , isoflavonas de soja e <i>Glycine max</i> - efeito + sintomas menopausa
Sobral, B et al, 2024.	Extrato de Femal, ginseng vermelho – melhora ondas calor
Santos K, et al, 2022.	Uso <i>Melissa officinalis</i> melhora insônia X citalopran X placebo
Nascimento AC, 2021.	Yoga - redução ondas calor, melhora humor e sono
Pilar T et al, 2020.	Redução ansiedade e melhora sono – Uso Yoga, aromaterapia, musicoterapia

Fonte - referencial bibliográfico usados na elaboração do artigo

Dentre as intervenções baseadas na aromaterapia, um estudo conduzido por Darsareh et al. demonstrou que a massagem com óleos essenciais de lavanda, gerânio-rosa, rosa e alecrim, óleo de amêndoas e de prímula, resultou em redução significativa dos sintomas da menopausa, com impacto positivo na ansiedade, insônia e humor⁸. Este mesmo estudo também avaliou a combinação da aromaterapia olfativa com exercícios respiratórios baseados na yogaterapia e o uso de fitoterapia, como *Ginkgo biloba*, sugerindo uma sinergia positiva na

promoção da saúde e bem-estar das mulheres na menopausa⁸.

Estudo de 2020, demonstrou que a acupuntura teve efeito positivo na redução da ansiedade, enquanto práticas como terapia floral, auriculoterapia e toque terapêutico apresentaram resultados favoráveis no controle dos sintomas climatéricos¹². Uma pesquisa analisando 93 mulheres, no grupo acupuntura a taxa de sucesso de 96,8% X grupo controle foi 73,3%¹³. No Brasil, um estudo com mulheres entre 40 e 60 anos que passaram por sessões de acupuntura registrou reduções significativas na ansiedade, depressão, dores musculares e

insônia⁸. O estudo AIM, demonstrou uma redução significativa nos sintomas vasomotores e melhorias nas medidas de qualidade de vida com a acupuntura em comparação a um grupo de controle em lista de espera, com benefícios persistindo por pelo menos seis meses após o tratamento^{14,15}. Por outro lado, outro estudo não encontrou diferenças significativas entre a acupuntura chinesa e a acupuntura simulada não invasiva para fogachos da menopausa, indicando que a acupuntura não foi superior ao tratamento simulado nesse contexto¹⁶. Principais resultados discutidos, são apresentados no quadro 2.

Quadro 2 - Resumos de três artigos usados na revisão da literatura com resultados da aplicação das PICs em mulheres com sintomas climatéricos.

Autor	Resultado
Silva at al, 2024.	Uso massagem óleos essenciais - redução sintomas climatéricos e melhora ansiedade e insônia
Pilar at al, 2020.	Efeito positivo na redução ansiedade, com uso acupuntura. Uso terapias florais e auriculoterapia na melhora sintomas climatéricos
Costa A, 2021.	Melhora sintomas 96,8% acupuntura X 73,3% placebo

Fonte - referencial bibliográfico usados na elaboração do artigo

Um artigo de 2021 concluiu que a combinação de fitoterapia, suplementação alimentar, religiosidade e práticas mente-corpo impacta positivamente os sintomas climatéricos, destacam-se a redução das ondas de calor e melhora do sono e dos fogachos¹⁷.

A hipnose surge como uma alternativa promissora para melhorar a qualidade do sono e reduzir as ondas de calor, apresentando efeitos semelhantes aos da venlafaxina, porém sem os efeitos cola-

terais associados ao medicamento¹¹.

A prática da meditação *mindfulness* tem demonstrado impacto positivo na redução dos sintomas menopáusicos, auxiliando no controle da ansiedade, depressão e oscilações hormonais. Em um estudo específico, mulheres que praticaram meditação por 35 minutos diários durante oito semanas relataram melhora na qualidade do sono e redução das ondas de calor^{18, 19, 20, 21}. No entanto, outros autores, não encontraram efeitos significativos do *mindfulness* sobre sintomas vasomotores ou qualidade

de vida em sua revisão²².

A musicoterapia também tem sido apontada como um recurso terapêutico eficaz, beneficiando a saúde mental ao proporcionar relaxamento e redução da tensão corporal. Essa técnica promove uma mudança no foco atencional, ajudando na diminuição de pensamentos negativos, melhora qualidade do sono e no alívio dos sintomas climatéricos^{23, 24, 25}. A intervenção consistiu em ouvir música por 30 minutos antes de dormir, ao longo de quatro semanas.

Uma pesquisa chinesa, explorou a

combinação da Musicoterapia dos Cinco Elementos Chineses com terapia auricular por adesivo no tratamento de insônia e ansiedade na perimenopausa. Esta combinação mostrou-se mais eficaz do que o alprazolam em melhorar a qualidade do sono e reduzir a ansiedade, destacando o potencial da musicoterapia como parte de uma abordagem abrangente de tratamento²⁶.

A auriculoterapia foi avaliada em um estudo que envolveu 12 sessões, realizadas semanalmente, com duração

entre 10 e 30 minutos. As participantes receberam agulhas semipermanentes nos pontos Yang do Fígado 1 e 2, Ápice em sedação e pontos Rim, Fígado, Endométrio e Ovário em tonificação. Os resultados foram significativos, sobretudo na redução da ansiedade e insônia, sintomas frequentemente relatados no climatério. A auriculoterapia, terapia floral e toque terapêutico têm sido avaliados como intervenções eficazes para o alívio de sintomas climatéricos. Estudos indicam que essas práticas, iso-

ladas ou associadas, contribuem para a redução da insônia, ansiedade e ondas de calor²⁷.

A massoterapia, o escalda-pés e a hidroterapia, tem se mostrado eficaz na redução do estresse, da ansiedade e da dor muscular, melhorando a circulação e o tônus muscular^{18,23}. As conclusões em forma de resumo dos principais achados de três artigos, é apresentado no quadro 3.

Quadro 3 - Resumo dos principais achados e conclusões de três artigos citados na discussão

Autor	Resultado
Lopes NB, 2022.	Prática de mindfulness – controle ansiedade, depressão diminuição fogachos
Cowel et al, 2024.	Musicoterapia melhora saúde mental, relaxamento e redução tensional, melhora qualidade sono. Prática de escalda-pés e hidroterapia como recurso para melhorar bem estar, diminuir tensão muscular e ansiedade
Li L et al, 2024.	Terapia auricular com adesivo + musicoterapia mostrou melhora sono e diminuição ansiedade na perimenopausa

Fonte: referencial bibliográfico usados na elaboração do artigo

Os achados científicos citados nesta revisão, reforçam que as PICs constituem uma abordagem terapêutica relevante para o manejo da menopausa, sendo fundamentais tanto como complemento à terapia hormonal quanto como alternativas independentes. No entanto, seu uso deve ser pautado em evidências científicas robustas - já que muitos destes estudos possuem limitações metodológicas graves - e com o devido acompanhamento profissional qualificado para garantir um uso seguro e eficaz. A abordagem integrativa do climatério, portanto, amplia as possibilidades terapêuticas e reforça a importância de um olhar multidimensional para a saúde da mulher.

Neste contexto, é fundamental o treinamento adequado dos profissionais de saúde através de curso práticos e teóricos, para garantir o uso seguro e eficaz dessas intervenções, minimizando riscos e maximizando os benefícios observados²⁸.

Apesar das evidências promissoras, as pesquisas sobre PICs apresentam li-

mitações metodológicas que precisam ser superadas. A heterogeneidade dos grupos amostrais, a curta duração dos estudos e a ausência de questionários padronizados para avaliar a evolução dos sintomas dificultam a comparação dos resultados. Além disso, são escassos os estudos que comparam diretamente diferentes PICs para determinar quais intervenções oferecem maior benefício em cada contexto. Outro fator limitante é a ausência de distinção clara entre mulheres na perimenopausa e na menopausa, o que poderia fornecer dados mais precisos sobre a eficácia dessas terapias em diferentes estágios do climatério. Portanto, há uma necessidade premente de ensaios clínicos mais robustos e metodologicamente rigorosos para ampliar a base de evidências e consolidar o papel das PICs como alternativas eficazes e seguras para o manejo da menopausa.

Estudos indicam que mulheres com forte crença, seja por meio da religião ou de uma conexão espiritual subjetiva, podem enfrentar essa fase com menos sofrimento e maior resiliência emocional^{29,30}.

Dessa forma, este estudo contribui para a construção de estratégias complementares que promovam um cuidado integral e humanizado, auxiliando as mulheres a vivenciarem essa fase de transição com maior bem-estar e qualidade de vida.

As limitações metodológicas dos estudos também são relevantes. Muitos apresentam amostras reduzidas, falta de padronização nos protocolos e heterogeneidade nos desfechos avaliados, o que dificulta a generalização dos achados. Estudos mais robustos, com maior rigor metodológico e controles apropriados, são indispensáveis para fortalecer as evidências e consolidar o papel dessas práticas na prática clínica. Sob a ótica da MBE, as PICs não devem ser vistas como substitutas de terapias convencionais, mas sim como complementares, particularmente em casos onde as terapias tradicionais são mal toleradas ou contraindicadas. A decisão de incorporar essas práticas deve ser fundamentada em discussões informadas com as pacientes, respeitando seus valores e preferências, e alinhada às melhores evidências disponíveis. O potencial dessas

práticas para melhorar a qualidade de vida e aliviar sintomas climatéricos, associado ao seu baixo risco, as torna ferramentas valiosas no cuidado integral à saúde da mulher.

CONCLUSÃO

O uso das PICs no manejo dos sintomas climatéricos e na promoção da qualidade de vida em mulheres na menopausa revela um panorama promissor,

mas que ainda requer aprimoramento no âmbito da pesquisa e da prática clínica. A integração dessas práticas deve ser feita com cautela, baseando-se em evidências sólidas, protocolos bem delineados e supervisão profissional para assegurar sua eficácia e segurança.

Intervenções como yoga, mindfulness, acupuntura e aromaterapia demonstram não apenas aliviar sintomas físicos e emocionais, mas também promover bem-estar geral e fortalecer a au-

tonomia das pacientes em relação à sua saúde, incorporando estratégias que valorizam o equilíbrio entre corpo, mente e ambiente.

É necessário investir em educação e treinamento das equipes de saúde para a correta aplicação dessas práticas, especialmente na atenção primária. O desenvolvimento de diretrizes clínicas baseadas em evidências robustas é indispensável para minimizando riscos e otimizando benefícios.

REFERÊNCIAS

- 1 - PERES, M. M.; KAWAMOTO, L. C.; SILVA, G. M. Conceitos atuais do tratamento hormonal em mulheres na pós-menopausa com transtorno de desejo sexual hipotivo. *Brazilian Journal of Development*, v. 9, n. 6, jun. 2023
- 2 - MACHADO, R. B.; POMPEI, L. M.; PAIVA, L. H. S. C.; et al. (ed.). *Consenso Brasileiro de Terapêutica Hormonal do Climatério*. 3. ed. Barueri, SP: Alef Editora, 2024.
- 3 - LEITE, T. A.; NUNES, J. S.; PEREIRA, A. J.; SILVA, M. L. Conhecimento de mulheres jovens sobre a menopausa e sintomas climatéricos. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 3, jun. 2020.
- 4 - SOBRAC – Consenso brasileiro de terapêutica hormonal da menopausa – Pompei, Luciano Melo et al. Associação brasileira de climatério – 2018.
- 5 - MELO, A. B.; NASCIMENTO, M. E. B.; et al. Terapia de reposição hormonal: benefícios e riscos durante a menopausa. *Periódicos Brasileiros de Pesquisa Científica*, v. 5, n. 3, 2023.
- 6 - FERNANDEZ, C. E. *Endocrinologia feminina*. 1. ed. São Paulo: Manole, 2016. ISBN 9788520446140
- 7 - SOBRAL, B. A. B.; SILVA, R. A.; et al. Benefícios das práticas integrativas e complementares na qualidade de vida e nos sintomas de mulheres no climatério: revisão sistemática. *Saúde e Debate*, v. 48, n. 2, out. 2024
- 8 - SILVA, J. L.; MELO, E. A.; MARQUES, M. C. Práticas integrativas e complementares utilizadas em mulheres no climatério e menopausa: uma revisão de escopo. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v. 17, n. 3, p. 01-21, 2024.
- 9 - SANTOS, K. M. P.; SOUZA, M. H. M.; et al. Menopausa e os possíveis impactos das práticas integrativas e complementares nos sintomas físicos e psicológicos das mulheres em Petrolina – PE. *Revista de Psicologia Online*, v. 16, 2022.
- 10 - SARRI, G. et al. Vasomotor symptoms resulting from natural menopause: a systematic review and network meta-analysis of treatment effects from the National Institute for Health and Care Excellence guideline on menopause. *BJOG*, Oxford, v. 124, n. 10, p. 1514-1523, set. 2017
- 11 - NASCIMENTO, A. C. Práticas integrativas e complementares como estratégia de cuidado no climatério. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão, 2021
- 12 - PILAR, T. M. I.; MENDES, V. B.; BATISTA, N. N. L. Percepção de usuárias no climatério sobre práticas integrativas. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 10, e8179109213, 2020.
- 13 - COSTA, A. C. B.; SILVA, W. O.; BETIM, F. C. M. Acupuntura como tratamento auxiliar na diminuição da queixa gineco-patológica: breve revisão. *Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde*, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 4-15, 2021
- 14 - Avis NE, Coeytaux RR, Isom S, Prevette

K, Morgan T. Acupuncture in Menopause (AIM) Study: A Pragmatic, Randomized Controlled Trial. *Menopause* (New York, N.Y.). 2016;23(6):626-37. doi:10.1097/GME.0000000000000597

15 - Nedeljkovic M, Tian L, Ji P, et al. Effects of Acupuncture and Chinese Herbal Medicine (Zhi Mu 14) on Hot Flushes and Quality of Life in Postmenopausal Women: Results of a Four-Arm Randomized Controlled Pilot Trial. *Menopause* (New York, N.Y.). 2014;21(1):15-24. doi:10.1097/GME.0b013e31829374e8

16 - Ee C, Xue C, Chondros P, et al. Acupuncture for Menopausal Hot Flashes: A Randomized Trial. *Annals of Internal Medicine*. 2016;164(3):146-54. doi:10.7326/M15-1380.

17 - PINHEIRO, L. K.; SOUZA, T. B.; et al. Práticas integrativas e complementares: uma estratégia na promoção da saúde da mulher. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 17, 2021.

18 - LOPES, N. B. Práticas integrativas e complementares em saúde e sua influência no climatério. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022.

19 - Li M, Hung A, Lenon GB, Yang AWH. Chinese Herbal Formulae for the Treatment of Menopausal Hot Flushes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PloS One*. 2019;14(9):e0222383. doi:10.1371/journal.pone.0222383

20 - Van Driel CM, Stuursma A, Schroevers MJ, Mourits MJ, de Bock GH. Mindfulness, Cognitive Behavioural and Behaviour-Based Therapy for Natural and Treatment-Induced Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*. 2019;126(3):330-339. doi:10.1111/1471-0528.15153.

21 - Goldstein KM, Shepherd-Banigan M, Coeytaux RR, et al. Use of Mindfulness, Meditation and Relaxation to Treat Vasomotor Symptoms. *Climacteric: The Journal of the International Menopause Society*. 2017;20(2):178-182. doi:10.1080/13697137.2017.1283685.

22 - COWELL, A. C.; ATKINSON, D.; GILMOUE, A.

Support mechanisms for women during menopause: perspectives from social and professional structures. *Women*, v. 4, p. 53–72, 2024.

23 - SOUZA ALMEIDA, V. As práticas integrativas e complementares na atenção à saúde da mulher. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Universidade Federal do Sul – Chapecó, 2019

24 - Keskin Töre F, Yağmur Y. The Effects of Therapeutic Touch and Music on Sleep Quality, Menopausal Symptoms, and Quality of Life in Menopausal Women. *Menopause* (New York, N.Y.). 2023;30(12):1221-1229. doi:10.1097/GME.0000000000002269.

25 - Koçak DY, Varişoğlu Y. The Effect of Music Therapy on Menopausal Symptoms and Depression: A Randomized-Controlled Study. *Menopause* (New York, N.Y.). 2022;29(5):545-552. doi:10.1097/GME.0000000000001941

26 - Li L, Xu X, Tao Y, Zhang X. A Clinical Study on Chinese Five-Element Music Therapy Combined With Auricular-Plaster Therapy in Treating Perimenopausal Insomnia and Anxiety. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2024;:AT10182

27 - CREMONTE, A. L. Auriculoterapia como tratamento em mulheres com sintomas de climatério e menopausa na atenção básica: revisão integrativa. 2023. Trabalho de Conclusão de Residência (Enfermagem de Família e Comunidade) – Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023

28 - CARMO OLIVEIRA, S. B.; VETOEAZO, J. V.; et al. O uso de plantas medicinais e de fitoterápicos no período do climatério e menopausa. *Revista Eletrônica – Acervo Saúde*, v. 24, 2024