

SINTOMAS DA MENOPAUSA TRATADOS COM ACUPUNTURA SISTÊMICA – ESTUDO DE CASO

MENOPAUSAL SYMPTOMS TREATED WITH SISTEMIC ACUPUNCTURE – CASE STUDY

Luciana Bergamaschi dos Santos¹

Anelisa Cristina Patron²

Elenice Stroparo³

Resumo

A menopausa é um processo fisiológico decorrente da redução da atividade ovariana e de alterações hormonais. Esse período pode ser acompanhado por sintomas que afetam a qualidade de vida das mulheres, como fogachos (ondas de calor), distúrbios do sono e irritabilidade. Embora a terapia de reposição hormonal seja amplamente utilizada no manejo desses sintomas, nem todas as mulheres podem ou desejam utilizá-la, o que motiva a busca por abordagens terapêuticas complementares, como a acupuntura sistêmica. Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo avaliar as respostas terapêuticas da acupuntura sistêmica no tratamento de sintomas associados à menopausa, especificamente fogachos, insônia e irritabilidade. A pesquisa caracterizou-se como um estudo descritivo do tipo estudo de casos, com a participação de seis voluntárias entre 45 e 55 anos. O estudo foi conduzido ao longo de oito semanas, sendo quatro semanas iniciais de observação e quatro semanas subsequentes com aplicações semanais de acupuntura sistêmica. Para a coleta de dados, as participantes preencheram um protocolo elaborado para a pesquisa, aplicado antes e durante o período de tratamento. Os pontos utilizados foram F3, R3, R7, BP6, TA10, Yin Tang, VC4, VG20, VC4, B23, B14 e B15. Os resultados indicaram redução significativa dos sintomas avaliados, sugerindo que a acupuntura contribuiu para diminuir a intensidade dos fogachos, melhorar a qualidade do sono e reduzir a irritabilidade. Ressalta-se que nenhuma das voluntárias utilizou reposição hormonal ou outros medicamentos durante o estudo. Conclui-se que a acupuntura sistêmica foi eficaz para a melhora dos sintomas menopausais no grupo analisado, configurando-se como uma alternativa terapêutica complementar promissora.

Palavras-chave: Fogacho. Insônia. Irritabilidade.

Abstract

Menopause is a physiological process resulting from decreased ovarian activity and associated hormonal changes. This period may be accompanied by symptoms that negatively affect women's quality of life, such as hot flashes, sleep disturbances, and irritability. Although hormone replacement therapy is widely used to manage these symptoms, not all women can or wish to use it, which has encouraged the search for complementary therapeutic approaches, such as systemic acupuncture. Therefore, this study aimed to evaluate the therapeutic effects of systemic acupuncture in the treatment of menopause-related symptoms, specifically hot flashes, insomnia, and irritability. This research was characterized as a descriptive case study involving six female volunteers aged between 45 and 55 years. The study was conducted over eight weeks, including four initial weeks of observation followed by four weeks of weekly systemic acupuncture sessions.

1 Acadêmica do curso de Biomedicina da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR). Endereço para correspondência: luciana.b.santos@gmail.com

2 Biomédica responsável pela clínica DermaSoul (Curitiba, PR).

3 Docente do curso de Biomedicina da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR). Endereço para correspondência: elenice.stroparo@utp.br

For data collection, participants completed a protocol developed for this study, applied both before and during the treatment period. The selected acupuncture points were F3, R3, R7, BP6, TA10, Yin Tang, CV4, GV20, CV4, B23, B14, and B15. The results indicated a significant reduction in the evaluated symptoms, suggesting that acupuncture contributed to decreasing the intensity of hot flashes, improving sleep quality, and reducing irritability. It is noteworthy that none of the participants used hormone replacement therapy or any other medication during the study period. In conclusion, systemic acupuncture proved to be effective in improving menopausal symptoms in the studied group, representing a promising complementary therapeutic alternative.

Keywords: Hot Flash. Insomnia. Irritability.

Introdução

A menopausa é uma fase natural na vida da mulher, marcada pela cessação da menstruação e alterações hormonais significativas, que podem resultar em uma série de sintomas físicos e emocionais. Entre os mais comuns estão ondas de calor, alterações de humor, insônia, secura vaginal, entre outros, que impactam diretamente a qualidade de vida. Embora tratamentos convencionais, como a terapia de reposição hormonal, sejam frequentemente utilizados, muitas mulheres buscam alternativas terapêuticas para alívio dos sintomas (Maciocia, 2007).

Diante dos efeitos adversos e das contraindicações de algumas terapias hormonais, cresce o interesse por abordagens integrativas e naturais. Nesse contexto, a acupuntura, uma das práticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) tem ganhado destaque como uma alternativa segura e eficaz. Segundo Maciocia (2007), a acupuntura atua na regulação do fluxo de energia vital (Qi) e no equilíbrio dos sistemas Yin e Yang, sendo especialmente útil em momentos de transição hormonal como a menopausa.

Este estudo de caso tem por objetivo avaliar a eficácia da acupuntura sistêmica no tratamento dos sintomas de fogacho, insônia e irritabilidade da menopausa. Analisando a percepção das pacientes do estudo de caso sobre a frequência e intensidade dos sintomas.

Metodologia

Para o levantamento de dados e repertório da revisão de literatura foram utilizados para pesquisa os bancos de dados da SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Para a seleção dos artigos foram utilizados como filtros o período de publicação compreendido entre os anos de 2016 e 2026 e as seguintes palavras-chaves: fogacho, irritabilidade, menopausa, insônia, acupuntura, acupuntura sistêmica, medicina tradicional chinesa (MTC). Além dos artigos foram utilizados livros consolidados sobre o tema de acupuntura. O período de revisão bibliográfica se estendeu de agosto de 2025 a junho de 2026.

A metodologia deste estudo será estruturada com o objetivo de investigar a eficácia da acupuntura no alívio dos sintomas da menopausa. O estudo de caso permitirá uma análise detalhada e personalizada, focando na saúde da mulher no período do climatério. A seguir, detalham-se os principais pontos da metodologia.

2.1 Tipo de estudo

Este foi um estudo de caso qualitativo e quantitativo, com abordagem terapêutica. Foi realizado com um grupo de mulheres diagnosticadas com sintomas típicos da menopausa, como ondas de calor, irritabilidade e insônia, sendo tratado com técnicas de acupuntura sistêmica.

2.2 Seleção dos participantes

Foram selecionadas mulheres entre 45 e 55 anos, na fase da menopausa, que apresentavam sintomas como ondas de calor, irritabilidade e insônia e que residiam até 1,5 km da clínica. A captação das voluntárias ocorreu por meio de divulgação na clínica e em estabelecimentos da região. As participantes passaram por anamnese (Anexo A) e preencheram o termo de consentimento (Anexo B), o termo de garantia de sigilo (Anexo C) e questionários para avaliação dos sintomas e hábitos de vida (Anexos D a I).

2.3 Sessão de acupuntura

As participantes receberam sessões semanais de acupuntura sistêmica durante quatro semanas, entre agosto de 2025 e junho de 2026, com pontos definidos conforme os sintomas individuais da menopausa, visando equilíbrio energético e alívio de ondas de calor, irritabilidade e insônia. As sessões ocorreram no Instituto DermaSoul de Anelisa Patron, em ambiente adequado e com materiais estéreis e descartáveis. Cada sessão durou até 30 minutos, incluindo acolhimento inicial, aplicação das agulhas em pontos específicos do corpo, período de repouso e orientações finais após a remoção das agulhas.

2.4 Coleta dos dados

Foram utilizados questionários de controle para registro dos sintomas avaliados durante o estudo. As voluntárias foram orientadas a preenchê-los diariamente e devolvê-los no dia da sessão agendada.

2.5 Riscos inerentes

A acupuntura pode apresentar riscos leves, como dor no local da agulha, leve sangramento, pequenos hematomas, sonolência ou tontura. Para reduzir riscos, foram utilizadas agulhas estéreis de aço cirúrgico e as voluntárias serão orientadas a relatar qualquer desconforto. Riscos mais raros, como lesão de nervos ou perfuração de órgãos, serão minimizados por meio de aplicação superficial das agulhas, uso apenas em áreas saudáveis e avaliação prévia por anamnese.

2.6 Benefícios

Os resultados obtidos contribuíram para o avanço do conhecimento científico sobre o uso da Acupuntura Sistêmica no manejo dos sintomas da menopausa, mesmo com a possibilidade de não haver benefícios diretos para as voluntárias. Houve, ainda assim, relato de redução de sintomas da menopausa e melhora da qualidade de vida das participantes. Assim, o estudo possibilitou adquirir mais conhecimento sobre esta prática integrativa e complementar, podendo se tornar uma opção para mulheres impossibilitadas de realizar os tratamentos convencionais por diversos motivos, como neoplasia mamária.

3 Discussão

3.1 Menopausa

A transição para a menopausa envolve importantes alterações fisiológicas, frequentemente acompanhadas por sintomas como depressão e insônia, que podem afetar o bem-estar, a saúde mental e a qualidade de vida das mulheres. Tais sintomas podem exercer impacto negativo sobre a saúde física e mental, o bem-estar e o desempenho das atividades cotidianas, contribuindo para a redução da qualidade de vida das mulheres nesse período do ciclo vital (Lialy *et al.*, 2023).

De acordo com Maciocia (2007) e Li (2023), a menopausa é caracterizada por uma queda significativa nos níveis de estrogênio, levando à interrupção dos ciclos menstruais e ao fim da fertilidade feminina. Sob a ótica da Medicina Tradicional Chinesa, esse processo não é visto como uma patologia, mas sim como um fenômeno fisiológico natural relacionado à diminuição da Essência do Rim (Jing), que representa o esgotamento gradual da energia vital acumulada ao longo da vida. Assim, a menopausa não é considerada uma enfermidade ginecológica, mas uma etapa esperada do envelhecimento da mulher (Li *et al.*, 2023).

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o corpo da mulher passa por ciclos de 7 em 7 anos, e com o passar do tempo ocorre naturalmente uma deficiência do Shen dos Rins (onde “Shen” aqui se refere à energia essencial, ao “Espírito dos Rins”). Esse processo é acompanhado por uma queda do Jing, que representa a essência vital, especialmente a sua parte Yin. Com essa deficiência de Yin nos Rins, há uma tendência de elevação relativa do Yang dos Rins, do Fígado e do Coração, pois o Yin que normalmente equilibra esses órgãos também se enfraquece. Esse desequilíbrio pode levar a sintomas como ondas de calor, irritabilidade, ansiedade, insônia e suores noturnos, bastante comuns no climatério (Weiler; Borba; Ferreira, 2012).

Embora todos os órgãos sejam afetados por alterações em seu fluxo de Qi (energia vital), o mais importante e crítico é o vazio do Rim, considerado a raiz das energias Yin e Yang do corpo. No climatério e na menopausa, esse “vazio de Rim” afeta também o Qi e o Xue (sangue),

além de desgastar os Jin Ye (líquidos orgânicos). Com o tempo, esse desgaste afeta também o Fígado, o Baço-Pâncreas e o Coração, órgãos que têm relação direta com os ciclos menstruais, emoções e o metabolismo (Auteroche, 1996; Ribeiro, 2022).

A acupuntura, tem sido utilizada no tratamento de condições ginecológicas e mostra-se uma abordagem não farmacológica eficaz para aliviar sintomas da menopausa, especialmente a insônia, apresentando bom perfil de segurança e melhora na qualidade do sono e no bem-estar das mulheres (Wang *et al.*, 2023).

Assim, o enfoque terapêutico da MTC para mulheres no climatério envolve nutrir o rim, tonificar o Yin, regular o Qi e o sangue, e harmonizar os órgãos afetados especialmente o fígado e o coração para restaurar o equilíbrio energético e emocional (Li *et al.*, 2023).

3.2 Fogacho

Segundo Mattos (2023), os fogachos são um dos sintomas mais comuns e desconfortáveis da menopausa, podendo ocorrer com sudorese intensa e estar associados a riscos cardiovasculares e neurológicos. Caracterizam-se por sensação súbita de calor no peito, pescoço e rosto, podendo vir acompanhados de palpitações, ansiedade e insônia, sendo frequentemente desencadeados por calor, bebidas quentes e estresse.

Esse fenômeno pode ser acompanhado por sudorese intensa, ocorrendo com maior frequência e intensidade durante o período noturno. Durante o episódio de fogacho, observa-se também elevação da temperatura corporal, decorrente de alterações nos mecanismos de termorregulação, frequentemente associadas às mudanças hormonais que ocorrem no período do Climatério e da Menopausa (Labeledens, 2025; Scowitz, Santos, Silveira, 2008; Yang, 2026).

Evidências clínicas indicam que a acupuntura, isolada ou associada a antidepressivos, pode reduzir sintomas de depressão, ansiedade e ondas de calor na menopausa, com efeitos que podem durar até seis meses após o tratamento. Esses benefícios podem estar relacionados à modulação de hormônios reprodutivos como hormônio folículo-estimulante (**FSH**), hormônio luteinizante (**LH**) e **estradiol (E2)**, embora os mecanismos fisiológicos ainda não estejam totalmente esclarecidos (He *et al.* 2025).

3.3 Insônia

Entre os diversos sintomas da menopausa, os distúrbios do sono estão entre os mais frequentes e incômodos, afetando cerca de 39% a 47% das mulheres. Esses distúrbios incluem dificuldade para adormecer, despertares noturnos e despertar precoce. A queda nos níveis de estrogênio e o aumento do cortisol, causados pelo estresse, contribuem para os sintomas vasomotores como ondas de calor e sudorese noturna que comprometem ainda mais a qualidade do sono (Ciano *et al.*, 2017; Santos *et al.*, 2021)

Para Santos *et al.* (2021) a má qualidade do sono durante a menopausa pode agravar ansiedade, depressão e alterações sexuais, comprometendo o bem-estar e a autonomia da mulher, sendo importante para o desenvolvimento de estratégias de cuidado em saúde.

A insônia é um distúrbio frequente nesse período, caracterizado por dificuldade em iniciar ou manter o sono, com cerca de 40% das mulheres relatando problemas para dormir durante a transição menopausal, conforme o estudo **SWAN** (Lialy *et al.*, 2023). As alterações mais comuns incluem despertares noturnos, sono não reparador e baixa qualidade do sono, com prevalência de distúrbios entre **43% e 69%**, e de insônia entre **4% e 40%** (Sparks; Wang, 2025). Esses distúrbios possuem origem multifatorial, envolvendo alterações fisiológicas, estilo de vida, sintomas como suores noturnos, noctúria e incontinência urinária, além de fatores étnicos, socioeconômicos e associação com ansiedade e depressão (Troia *et al.*, 2025).

3.4 Irritabilidade

Na **MTC**, os desequilíbrios emocionais são atribuídos à desarmonia das energias dos órgãos internos, especialmente coração e rins, que influenciam o **shen**, considerado o espírito ou consciência do indivíduo (Weiler; Borba; Ferreira, 2012).

Durante o climatério, a ansiedade pode manifestar-se por irritabilidade, instabilidade emocional, taquicardia, sudorese e preocupações constantes, além de reflexões sobre mudanças pessoais e sociais, podendo gerar desânimo e estados depressivos (Lund *et al.*, 2019; Pereira, 2009, apud Girão, 2014). Na visão chinesa, quando há desequilíbrio entre coração e rins, o **Shen** perde estabilidade, favorecendo sintomas como ansiedade, insônia e inquietação (Li *et al.*, 2023; Weiler; Borba; Ferreira, 2012).

3.5 Medicina tradicional chinesa

De acordo com Maciocia (2007), os sintomas da menopausa podem resultar tanto da deficiência de Yin quanto de Yang do Rim, sendo comum a coexistência dessas duas condições energéticas nesse período de transição. Para compreender plenamente esses desequilíbrios, é fundamental considerar a fisiologia feminina sob a perspectiva da MTC, que reconhece o papel central do sangue no corpo da mulher. O Aquecedor Inferior, que abriga o útero, é responsável por nutrir e armazenar o sangue, elemento essencial não apenas para a menstruação, mas também para a fertilidade, a concepção, a gestação e o parto.

Maciocia (2007) destaca que, embora a mulher esteja associada ao Yin, sua fisiologia também apresenta aspectos Yang, assim como o homem, tradicionalmente vinculado ao Yang, possui características fisiológicas Yin. Enquanto a fisiologia feminina está fundamentada no sangue, a do homem baseia-se no Qi. Dessa forma, enquanto os homens oferecem a essência (Jing), as mulheres fornecem o útero, o sangue e o feto, demonstrando uma diferença fundamental na constituição energética de cada um.

De acordo com Auteroche e Navailh (1996) e Nian e Li (2025), a **Teoria dos Cinco Elementos** da Medicina Tradicional Chinesa organiza os fenômenos naturais em cinco categorias: **Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água**, que interagem por meio de ciclos de geração e controle, influenciando-se mutuamente. Cada elemento relaciona-se a órgãos e vísceras (**Zang Fu**), emoções, tecidos corporais, cores e estações do ano, refletindo a dinâmica de transformação do universo e do corpo humano. Assim, processos fisiológicos e doenças são interpretados a partir da interação entre esses elementos, proporcionando uma visão integrada da saúde (Longhi, 2017).

Conforme Mastrococco (2007) e Chang (2012), a acupuntura sistêmica é uma das práticas mais conhecidas da MTC no Ocidente e consiste na inserção de agulhas em pontos específicos do corpo ao longo dos meridianos, por onde circula o Qi, a energia vital. Seu objetivo é restabelecer o fluxo energético, eliminar estagnações e promover o equilíbrio funcional do organismo, sendo que o efeito terapêutico ocorre pela estimulação energética dos pontos, sem uso de substâncias ou medicamentos,

Na MTC, os sintomas da menopausa não estão relacionados apenas à deficiência do **Yin do Rim**, pois também podem ocorrer em casos de deficiência do **Yang do Rim**. Durante o climatério, é comum que haja deficiência simultânea de Yin e Yang, gerando sintomas aparentemente contraditórios, como alternância entre sensação de calor e frio, além de manifestações como sudorese noturna, ressecamento, micção frequente e extremidades frias (Maciocia, 2007). Assim, os pontos selecionados para aplicação no presente estudo e suas respectivas finalidades terapêuticas encontram-se listados no Quadro 1.

Quadro 1: Relação dos pontos aplicados, atuação e finalidade terapêutica

PONTO	ATUAÇÃO	FINALIDADE
F3	Circulação da energia vital	Reduz irritabilidade, ansiedade melhora o humor
R3	Tonificação do Qi do Rim	Revigora, alivia o fogacho e a fadiga
R7	Tonificação do Yang do Rim	Alivia o fogacho e sudorese noturna
BP6	Tonificação do baço e fortalecimento do Rim	Melhora o sono, reduz irritabilidade e ansiedade
TA10	Desbloqueio da estagnação nos meridianos	Reduz calor interno, inquietação, distúrbios do sono
YinTang	Acalma o Shen (mente)	Melhora o sono, reduz a irritabilidade e inquietação
VC4	Tonificação do Qi, do sangue e nutrição do Rim	Atua nos distúrbios do sono, alteração de humor e melhora sintomas vasomotores
VG20	Tonificação do Qi e acalma o Shen	Melhora de distúrbios do sono, redução da ansiedade e estabilização emocional
B23	Nutrição do Yin do Rim e tonificação do Qi e o Yang do Rim	Melhora de sintomas vasomotores, distúrbios do sono e alterações emocionais
B14	Regulação do Qi do pericárdio e acalma o Shen	Reduz os sintomas como insônia, ansiedade e irritabilidade
B15	Regulação e tonificação do Qi do coração, nutrição do sangue do coração e acalma a mente	Melhora dos distúrbios do sono, redução da ansiedade e estabilização emocional

Fonte: Autoria própria (2026)

A acupuntura, reconhecida como especialidade na Enfermagem pela Resolução COFEN nº 197/1997, apresenta uma abordagem integral e multidisciplinar do cuidado, sendo utilizada no manejo de diferentes condições, incluindo ansiedade no climatério, contribuindo para o alívio de sintomas e melhoria da qualidade de vida (Girão *et al.*, 2014). Nesse contexto, protocolos terapêuticos orientam o tratamento conforme o quadro clínico, indicando sintomas característicos e pontos específicos de estimulação (Milunovic, 2011; Wang *et al.*, 2025).

4 Resultados

Conforme apresentado na Figura 1, após uso da MTC, houve redução de 64,5% no total de episódios de fogachos durante o tratamento, com destaque para os episódios noturnos. Observou-se diminuição de 1001 episódios sem tratamento para 355 com tratamento.

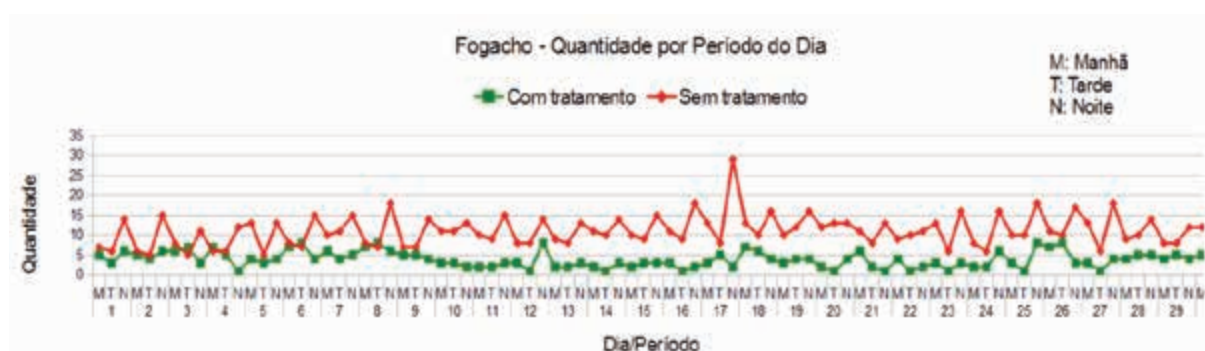


Figura 1: Quantidade de fogacho por período do dia
Fonte: Autoria própria (2026)

Quanto à intensidade dos fogachos, constatou-se um aumento de aproximadamente 7,7% de episódios fracos e de 19% dos episódios moderados (Figura 2). O que pode ser justificado pela redução de 93% de episódios intensos, parte dos quais pode ter reduzido de intensidade, tornando-se episódios moderados ou fracos.

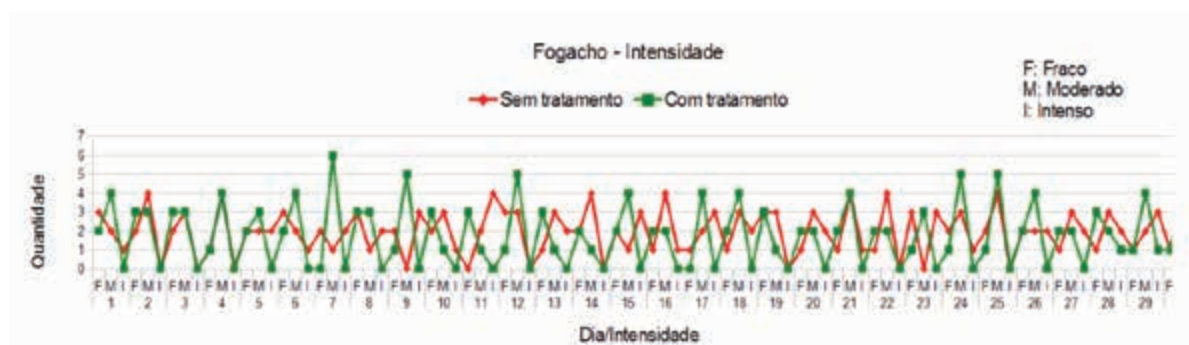


Figura 2: Quantidade de fogachos de diferentes intensidades por dia
Fonte: Autoria própria (2026)

Lund *et al.* (2018) também observaram uma melhora significativa no sintoma de fogacho com o tratamento de acupuntura sistêmica. O estudo abrangeu cinco sessões, apresentando melhora significativa ($p < 0,0002$) a partir da segunda sessão. Contudo, os autores não utilizaram uma métrica de intensidade e de incidência dos episódios, como o presente trabalho, aplicando um questionário de medida de incômodo geral oriundo de fogachos, o que impede uma comparação direta em percentil.

Resultado semelhante ao de Liu *et al.* (2018), onde houve melhora significativa comparada a grupo placebo (com acupuntura sham). Os autores avaliaram a eletro-acupuntura por um período de 32 semanas, observando melhora significativa ($p < 0,0001$) após 20 semanas. Resultado que indica uma melhoria na remissão sintomática ao longo do tempo de tratamento.

Soares-Jr *et al.* (2020) observaram redução significativa dos fogachos e dos sintomas avaliados pelo KMI já a partir de duas sessões, com diferença em relação à acupuntura sham. Em 3 semanas, os fogachos passaram de “muito” para “pouco incômodos”, embora melhora semelhante tenha ocorrido no grupo placebo. A principal diferença foi a manutenção da remissão no grupo tratado, enquanto o placebo apresentou retorno dos sintomas após 12 semanas; além disso, na 50ª semana, a acupuntura sham levou à volta dos sintomas intensos ao nível inicial.

Conforme exposto na figura 3, o número de vezes que as voluntárias apresentaram maior dificuldade para iniciar o sono, durante o período do estudo, reduziu de 33 para 24 episódios, representando uma melhora de 27% neste parâmetro da insônia.



Figura 3: Número de voluntárias com demora para adormecer por dia

Fonte: Autoria própria (2026)

Quanto ao sono agitado, a Figura 4 demonstra redução de 103 para 55 queixas, correspondendo a uma melhora de aproximadamente 46,6%. De forma semelhante, a incidência de pesadelos diminuiu de 14 para 5 episódios, representando redução de 64% (Figura 5). Observou-se ainda queda de 73% nas interrupções do sono, passando de 78 para 21 episódios (Figura 6).



Figura 4: Número de relatos sobre sono agitado por noite

Fonte: Autoria própria (2026)



Figura 5: Número de voluntárias com pesadelos por noite
Fonte: Autoria própria (2026)



Figura 6: Número de voluntárias com interrupções do sono
Fonte: Autoria própria (2026)

Entretanto, houve aumento de 92% no número de vezes em que as voluntárias se levantaram durante a noite, de 13 para 25 ocorrências (Figura 7). Embora aparentemente contraditório, esse achado pode estar relacionado à ausência de registro das causas destes despertares, sendo possível associação com a tonificação do Rim por alguns pontos, o que pode ter favorecido a diurese noturna.

Apesar dos episódios expostos na figura 7, é possível inferir que o efeito positivo das demais variáveis foi sinérgico, resultando em uma melhoria no sintoma de sono reparador, de 44 para 133 relatos (Figura 8).



Figura 7: Quantia de vezes em que levantou durante a noite
Fonte: Autoria própria (2026)

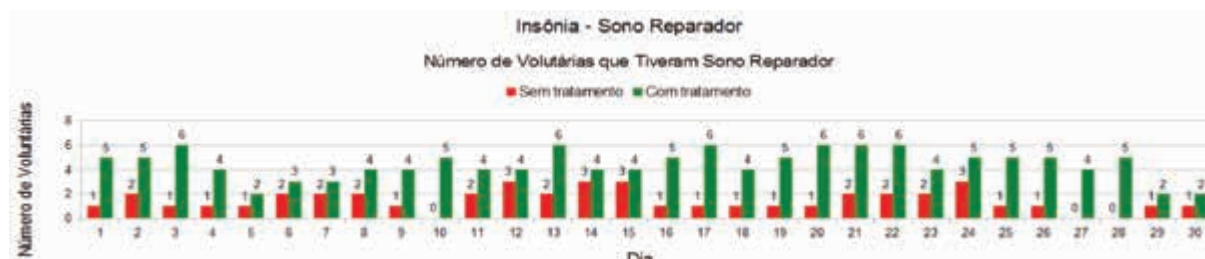


Figura 8: Número de voluntárias com sono reparador por noite
Fonte: Autoria própria (2026)

Apesar de muitos estudos abordarem distúrbios do sono de forma geral, há escassez de dados específicos sobre os diferentes aspectos da insônia. Liu *et al.* (2018), Lund *et al.* (2018) e Soares-Jr *et al.* (2020) observaram melhora significativa com acupuntura e eletroacupuntura, inclusive em comparação ao placebo; contudo, a diversidade de escalas utilizadas dificulta comparações diretas entre os resultados.

Por fim, houve uma melhora de 21,6% na irritabilidade, saindo da pontuação média de 6,6 para 8, onde maiores números representam melhora do humor (Figura 9). Da mesma forma que a insônia, a irritabilidade não é expressa em um único parâmetro isolado, surgindo como melhora em aspectos psicológicos Liu *et al.*, 2018; Lund *et al.*, 2018 e Soares-Jr *et al.*, 2020).

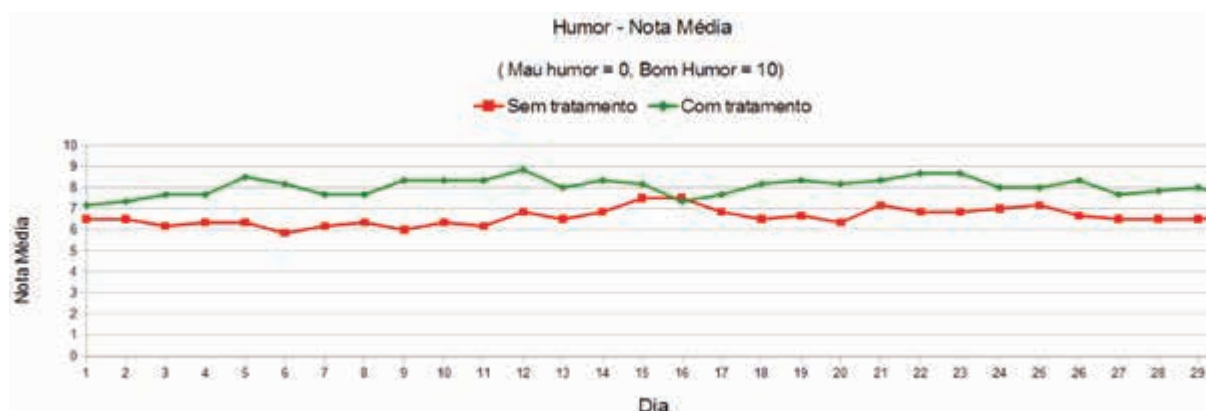


Figura 9: Avaliação média do humor ao longo dos dias
Fonte: Autoria própria (2026)

Conclusão

Os resultados indicam que aplicações semanais de acupuntura sistêmica podem reduzir sintomas da menopausa, como irritabilidade, insônia e fogachos. Observou-se melhora de 64,5% na frequência e 93% na intensidade dos fogachos, redução de 21,6% na irritabilidade e, quanto

à insônia, diminuição dos pesadelos (64%), da agitação do sono (46,6%), melhora na indução do sono (27%), redução dos despertares (73%) e aumento de 100% no sono reparador.

Destaca-se que insônia e irritabilidade possuem etiologia multifatorial, podendo sofrer influência de fatores externos. Ainda assim, os efeitos positivos foram observados desde a primeira semana, com maior evolução a partir da segunda. Recomenda-se a ampliação de estudos, com maior amostra e tempo de acompanhamento, além da investigação de outros aspectos relatados pelas pacientes do estudo, como a protusão abdominal e as causas dos despertares noturnos. O trabalho demonstrou que o uso da MTC foi eficaz na diminuição dos sintomas do climatério, como fogachos, irritabilidade e alterações do sono, promovendo melhor qualidade de vida para as pacientes.

Referências

- ALVES, Juliana Ambrosi. Fogacho da Menopausa: Tratamento com Acupuntura Sistêmica e Auricular – Estudo de Caso Clínico. 2009. 34p. **Monografia de Conclusão de Curso** (Especialização em Acupuntura) - IBRATE – Instituto Brasileiro de Terapias e Ensino, Florianópolis SC.
- AUTEROCHE, B; NAVAILH, P. **O Diagnóstico na Medicina Chinesa**. São Paulo: Editora Andrei, 1996.
- BRASIL Ministério da Saúde Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, 2008. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf. Acesso em 10 de abril de 2025.
- CHANG, Shyang. The meridian system and mechanism of acupuncture — A comparative review. Part 1: The meridian system. **Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology**, v. 51, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1028455912001805>. Acesso em 23 de abril de 2026.
- CIANO, Colleen *et al.* Longitudinal study of insomnia symptoms among women during perimenopause. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, v. 46, n. 6, p. 804–813, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2017.07.011>. Acesso em 22 de abril de 2026.
- GIRÃO, *et al.* Acupuntura no Tratamento Da Ansiedade No Climatério: Terapêutica Complementar Na Promoção Da Saúde Mental. **Revista de Enfermagem UFPE**. Recife, 8(6):1538-44, jun., 2014. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/8847/1/2014_art_acgirao.pdf. Acesso em 19 de abril de 2025.
- HE, Shunxia, *et al.* Effect of acupuncture on menopausal depressive disorder and serum hormone levels: a systematic review and meta-analysis. **Front. Psychiatry**, v. 16, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1591389>. Acesso em 09 de março de 2026.
- LABEDENS, Marie G. *et al.* Effects of menopause on temperature regulation. **Temperature**, v.12, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/23328940.2025.2484499>. Acesso em 23 de abril de 2026.
- LI, Huijuan *et al.* Evidence-based Chinese medicine clinical practice guideline on menopausal syndrome in Hong Kong. **European Journal of Integrative Medicine**, v. 57, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2022.102213>. Acesso em 22 de abril de 2026.
- LI, Zhao *et al.* Acupuncture combined with Chinese herbal medicine in the treatment of perimenopausal insomnia: A systematic review and meta-analysis. **Medicine**, v.102 n° 45, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035942>. Acesso em 23 de abril de 2026.
- LIALY, Hagar, *et al.* Effects of different physiotherapy modalities on insomnia and depression in perimenopausal, menopausal, and post-menopausal women: a systematic review. **BMC Women's Health**, v. 23, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02515-9>. Acesso em 09 de março de 2026.

LIU, Zhishun, *et al.* Acupuncture for symptoms in menopause transition: a randomized controlled trial. **Am J Obstet Gynecol**, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2018.08.019>. Acesso em 12 de março de 2026.

LONGHI, Fernanda. Comparação da Utilização da Acupuntura no Tratamento dos Sintomas da Menopausa entre duas Voluntárias. **Revista Maiêutica**, Indaial, v. 1, n. 01, p. 17-34, 2017.

LUND, Kamma, *et al.* Efficacy of a standardised acupuncture approach for women with bothersome menopausal symptoms: a pragmatic randomised study in primary care. **BMJ Open**, v. 9, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-02363>. Acesso em 12 de março de 2026.

MACIOCIA, Giovanni. **A prática da medicina chinesa**: tratamento de doenças com acupuntura e ervas chinesas. São Paulo: Editora Roca, 1996.

MACIOCIA, Giovanni. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa**. São Paulo: Editora Roca, 2007.

MASTROROCCO, Diogo. **Climatério sob a Visão da Medicina Tradicional Chinesa**, 2007.

MATTOS, Felipe R. **Tratamento dos Fogachos no Climatério com a Medicina Tradicional Chinesa**, 2023. Disponível em : <https://repositorio.unifesp.br/items/d60daf23-00c4-4d22-871d-47766e0c2025> Acesso em 14 de abril de 2025.

MILUNOVIK, Aleksander. **Acupuntura no Tratamento da Menopausa**, 2011. Disponível em: <http://medicinatc.blogspot.com.br/2011/06/tratamento-da-menopausa-pela-acupuntura.html>. Acesso em 30 de março de 2025.

NIAN, Fuzhong; LI, Da. Bifurcation and chaos analysis for the traditional Chinese medicine five-element system. **Adv Cont Discr Mod**, v 61, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13662-025-03909-9>. Acesso em 23 de abril de 2026.

RIBEIRO, Vanessa P. Ação da Acupuntura no Tratamento da Infertilidade Feminina Primária: Uma Abordagem Energética e Fisiológica. **ACTA MSM**, v.10, 2022. Disponível em: https://revista.souzamarques.br/index.php/ACTA_MSM/article/view/517/617. Acesso em 23 de abril de 2026.

SANTOS, M. A. dos, *et al.* **Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério**. 2021.

SEPARAVICH, Marco Antonio; CANESQUI, Ana Maria. Análise das narrativas sobre a menopausa. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, vol.16, no.42, Botucatu, 2012.

SCLOWITZ, Iandara; SANTOS, Iná da S.; SILVEIRA, Mariangela F. **Prevalência e fatores associados a fogachos em mulheres climatéricas e pós-climatéricas**. 2005.

SOARES, Claudio. Insônia na menopausa e perimenopausa: características clínicas e opções terapêuticas. **Rev. psiquiatria. clínica.**, São Paulo, v. 33, n. 2, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000200010>. Acesso em 30 de março de 2025.

SOARES-JR, José, *et al.* Acupuncture ameliorated vasomotor symptoms during menopausal transition: single-blind, placebo-controlled, randomized trial to test treatment efficacy. **Menopause: The Journal of The North American Menopause Society**, v. 28, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001651>. Acesso em 12 de março de 2026.

SPARKS, Joshua, WANG, Xuewen. Menopause-Related Changes in Sleep and the Associations with Cardiometabolic Health: A Narrative Review. **Healthcare**, v. 13, n. 17, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare13172085>. Acesso em 09 de março de 2026.

TROIA, Libera. *et al.* Sleep Disturbance and Perimenopause: A Narrative Review. **Journal of Clinical Medicine**, v. 14, n. 5, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm14051479>. Acesso em 09 de março de 2026.

WANG, Hui-xiang, *et al.* Electroacupuncture for hot flashes in early menopause: A randomized sham-controlled trial. **Journal of Integrative Medicine**, v. 23, n. 5, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.joim.2025.07.008>. Acesso em: 09 de março de 2026.

WANG, Lu, *et al.* Comparison of efficacy of acupuncture-related therapy in the treatment of perimenopausal obesity: a network meta-analysis of randomized controlled trials. **Frontiers in Medicine**, v. 15, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1642421>. Acesso em 24 de abril de 2026.

WEILER, Anne L.; BORBA, Caroline A.S.; FERREIRA, Evelin C. P. **Auriculoterapia**: Tratamento do transtorno de ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. Disponível em: <https://www.biodanzahoy.cl/revista/pensamento-biocentrico-18.pdf> page119 Acesso em 11 de abril de 2025.

YANG, Xiaoyan *et al.* Comparative effectiveness of different acupuncture therapies for perimenopausal syndrome: a systematic review and network meta-analysis. **Frontiers in Neurology**, v. 16, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1696085>. Acesso em 23 de abril de 2026.

ANEXO A - FICHA DE ANAMNESE

Ficha de Anamnese

1. Identificação

Nome: _____

Data de nascimento: ____ / ____ / ____

2. Dados gerais de saúde

Possui diagnóstico médico de menopausa?

() Sim () Não () Em transição menopausal (climatério)

Há quanto tempo apresenta sintomas relacionados à menopausa?

Faz acompanhamento médico regular?

() Sim () Não

Utiliza atualmente algum medicamento de uso contínuo?

() Sim () Não

Se sim, quais? _____

Realiza terapia de reposição hormonal?

() Sim () Não

3. Sintomas associados à menopausa

Assinale os sintomas que apresenta atualmente:

- () Ondas de calor (fogachos)
- () Sudorese noturna
- () Insônia ou dificuldade para dormir
- () Alterações de humor (ansiedade, irritabilidade, tristeza)
- () Fadiga
- () Dores musculares ou articulares
- () Cefaleia
- () Palpitações

- ☐ Diminuição da libido
- ☐ Ressecamento vaginal
- ☐ Outros: _____

4. Histórico de saúde relevante

Assinale se possui ou já possuiu alguma das condições abaixo:

- ☐ Hipertensão arterial
- ☐ Diabetes mellitus
- ☐ Doenças cardiovasculares
- ☐ Doenças neurológicas
- ☐ Doenças autoimunes
- ☐ Distúrbios de coagulação
- ☐ Câncer (qual?): _____
- ☐ Epilepsia
- ☐ Infecções ativas
- ☐ Nenhuma das anteriores

5. Procedimentos e condições específicas

Possui marcapasso ou outro dispositivo eletrônico implantado?

- ☐ Sim ☐ Não

Possui alergia conhecida a metais ou agulhas?

- ☐ Sim ☐ Não

Já realizou acupuntura anteriormente?

- ☐ Sim ☐ Não

Se sim, apresentou alguma intercorrência? _____

6. Avaliação para participação no estudo

Com base nas informações fornecidas, a participante:

- ☐ Está apta a participar do estudo
- ☐ Não está apta a participar do estudo

Motivo (se não apta): _____

Declaro que as informações acima são verdadeiras.

Assinatura da participante

Assinatura da pesquisadora

Data: ____ / ____ / ____

ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Nós a convidamos a participar, como voluntária, da pesquisa “SINTOMAS DA MENOPAUSA TRATADOS COM ACUPUNTURA SISTÊMICA – ESTUDO DE CASO”. A pesquisa objetiva avaliar se o tratamento através da Acupuntura Sistêmica pode ser um recurso terapêutico capaz de trazer benefícios, minimizando os sintomas e auxiliando a mulher a atravessar a fase da menopausa com melhor qualidade de vida.

Nós garantimos a confidencialidade dos dados coletados durante o estudo, os quais serão acessados na forma bruta apenas pelas pessoas envolvidas diretamente no estudo. Caso haja alguma publicação ou apresentação científica sobre o estudo, esta constará dos dados tratados, sob utilização de códigos alfanuméricos, a fim de impossibilitar a identificação das voluntárias. Nos comprometemos a armazenar os dados em local físico seguro, de acesso restrito, apenas pelo período necessário à análise e divulgação científica dos resultados, descartando-os de forma segura ao término do estudo.

Nós informamos que na condição de voluntária não haverá custos para a participação, tampouco remuneração de qualquer tipo. A participação consiste na realização de 4 (quatro) sessões de Acupuntura Sistêmica, com frequência semanal, ao longo de 4 (quatro) semanas. As sessões ocorrerão na clínica DermaSoul (Avenida República Argentina, 2275), em horário a ser combinado com a voluntária. Ao chegar na clínica, nós realizaremos uma breve conversa para esclarecimentos e levantamento do estado da voluntária no dia. Em seguida, nós a posicionaremos confortavelmente em uma maca e faremos a inserção de agulhas finas, estéreis e descartáveis em pontos específicos do corpo da voluntária. Os quais podem incluir a cabeça, braços, mãos, abdômen, pernas e pés, a depender da avaliação terapêutica e dos sintomas reportados. Durante a sessão a voluntária deve permanecer em repouso e informar qualquer possível desconforto. A sessão tem duração máxima de 30 (trinta) minutos, ao término da qual nós removeremos as agulhas, passaremos as orientações finais sobre a rotina após a sessão e sanaremos quaisquer dúvidas relacionadas ao procedimento. Nós forneceremos os questionários de controle para que a voluntária registre as informações relacionadas aos sintomas avaliados durante o estudo, orientando sobre o preenchimento destes.

Uma vez que a sessão consiste na inserção de agulhas na pele da voluntária, nós alertamos para os potenciais riscos do procedimento. É possível sentir algum desconforto durante a sessão, como dor momentânea no local da inserção das agulhas e/ou sensação de “leve choque”. Após a remoção das agulhas pode haver um sangramento discreto em alguns pontos, bem como a formação de pequenos hematomas. Após o procedimento, pode haver sonolência e tontura. Nós alertamos a voluntária da necessidade de relatar qualquer desconforto durante ou após a sessão, para possibilitar a averiguação e mitigação de riscos. As agulhas são feitas de aço cirúrgico, reduzindo o risco de reação alérgica.

Nós advertimos que o procedimento de acupuntura sistêmica apresenta risco de lesão de nervos periféricos e perfuração de órgãos, como pulmão. Portanto, nós utilizaremos um mandril para controlar a profundidade da aplicação das agulhas. Nós não aplicaremos as agulhas sobre pele lesionada ou irritada. E nos responsabilizamos pelo tratamento e ressarcimento em caso de dano comprovadamente provocado pelo procedimento.

Nós informamos que a participação nesta pesquisa poderá proporcionar benefícios à participante, como a possível redução dos sintomas da menopausa e a melhora da qualidade de vida, ainda assim não garantimos tais benefícios. Esclarecemos que, sendo uma pesquisa, os resultados obtidos contribuirão para o avanço do conhecimento científico sobre o uso da Acupuntura Sistêmica no manejo dos sintomas da menopausa, mesmo podendo não haver benefícios diretos para as voluntárias.

Nós garantimos que a voluntária tem direito de solicitar esclarecimentos sobre o estudo, assim como retirar o consentimento a qualquer momento, antes ou durante a realização da pesquisa, sem a necessidade

de justificativa. Salientamos que a voluntária não sofrerá nenhum tipo de penalidade ou prejuízo caso decida interromper a participação no estudo e retirar seu consentimento.

Eu, _____, declaro que li, compreendi e fui devidamente esclarecida sobre todas as informações referentes a esta pesquisa. Concordo voluntariamente em participar do estudo, sabendo que este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será elaborado em duas vias de igual teor, ficando uma comigo e a outra com a pesquisadora responsável.

Curitiba, ____ de _____ de _____

Assinatura da participante

Assinatura da pesquisadora

ANEXO C - TERMO DE SIGILO E CONFIDENCIALIDADE

Termo de Sigilo e Confidencialidade de Dados

A pesquisadora responsável pelo projeto de pesquisa intitulado “SINTOMAS DA MENOPAUSA TRATADOS COM ACUPUNTURA SISTÊMICA– ESTUDO DE CASO”, compromete-se, por meio deste termo, a zelar pelo sigilo, confidencialidade e proteção das informações obtidas durante todas as etapas da pesquisa, em conformidade com a Resolução CNS nº 466/2012 e demais normativas éticas aplicáveis.

As informações coletadas junto às participantes da pesquisa serão utilizadas exclusivamente para fins científicos e acadêmicos, relacionados aos objetivos do estudo, não sendo empregadas para quaisquer outros fins.

Para garantia da confidencialidade, a responsável compromete-se a:

- Não divulgar dados pessoais que permitam a identificação direta ou indireta das participantes;
- Utilizar códigos alfanuméricos para identificação das participantes, substituindo nomes e demais informações pessoais;
- Armazenar os dados coletados em local físico seguro, de acesso restrito à pesquisadora;
- Garantir que apenas as pessoas envolvidas no estudo terão acesso às informações brutas coletadas;
- Manter os dados armazenados pelo período necessário à análise e divulgação científica, sendo posteriormente descartados de forma segura;
- Assegurar que quaisquer resultados publicados ou apresentados em eventos científicos não contenham informações que possibilitem a identificação dos participantes.

A pesquisadora declara estar ciente das responsabilidades éticas e legais decorrentes do manejo inadequado das informações, assumindo total responsabilidade pela proteção dos dados coletados.

ANEXO D - PROTOCOLO PARA FOGACHO/CALORÃO – DIAS 1 A 15

Protocolo de avaliação dos sintomas da menopausa - Calorão

Nome:

Idade:

Mês:

Data	Nº de episódios de calorões (Fogacho)			Intensidade		
	Manhã	Tarde	Noite	Fraco	Moderado	Intenso
1	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
2	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
3	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
4	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
5	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
7	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
8	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
9	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
10	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
11	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
12	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
13	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
14	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
15	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐

ANEXO E - PROTOCOLO PARA FOGACHO/CALORÃO – DIAS 16 A 31

Protocolo de avaliação dos sintomas da menopausa

Nome:

Idade:

Mês:

Data	Nº de episódios de calorões (Fogacho)			Intensidade		
	Manhã	Tarde	Noite	Fraço	Moderado	Intenso
16	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
17	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
18	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
19	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
20	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
21	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
22	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
23	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
24	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
25	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
26	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
27	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
28	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
29	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
30	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐
31	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐

ANEXO F - PROTOCOLO PARA INSÔNIA - DIAS 1 A 15

Protocolo de avaliação dos sintomas da menopausa - Insônia

Nome:

Idade:

Mês:

Data	Nº de vezes que levantou	Demorou para adormecer?	Sono agitado?	Pesadelo?	Ficou acordada?	Sono reparador?
1		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
2		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
3		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
4		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
5		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
6		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
7		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
8		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
9		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
10		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
11		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
12		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
13		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
14		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
15		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não

ANEXO G - PROTOCOLO PARA INSÔNIA - DIAS 16 A 31

Nome:

Idade:

Mês:

Data	Nº de vezes que levantou	Demorou para adormecer?	Sono agitado?	Pesadelo?	Ficou acordada?	Sono reparador?
16		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
17		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
18		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
19		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
20		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
21		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
22		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
23		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
24		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
25		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
26		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
27		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
28		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
29		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
30		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
31		☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não