

COMPARAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DA ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA ENTRE DUAS VOLUNTÁRIAS

Comparison of the use of acupuncture in the treatment of menopause symptoms in two voluntary

Fernanda Longhi¹

Resumo: A menopausa é um processo biológico que faz parte do envelhecimento da mulher. Nesse processo, muitas mulheres sofrem alterações físicas e psicológicas, prejudicando sua qualidade de vida. Para melhora desses sintomas, muitas mulheres optam por tratamento medicamentoso, a chamada Terapia de Reposição Hormonal (TRH), porém esses tratamentos, além de terem inúmeras contraindicações, muitas vezes não solucionam as queixas desse período. A acupuntura é um método alternativo, da Medicina Tradicional Chinesa, que visa à terapia e à cura de doenças através da harmonização do organismo com aplicação de agulhas. Diante disso, o presente trabalho tem por objetivo verificar a eficácia da acupuntura sistêmica na diminuição dos sintomas na menopausa. Realizou-se um estudo de caso, analisando duas voluntárias com idade média de 54,5 anos: uma que fez tratamento para sintomas da menopausa somente com o uso da acupuntura sistêmica, e outra que fez tratamento para sintomas da menopausa com acupuntura, com o uso de TRH. Para obtenção dos resultados, as voluntárias responderam um questionário e foram realizadas 10 sessões de acupuntura sistêmica, duas por semana, com o tempo de aproximadamente 30 minutos cada sessão. As sessões foram realizadas no Espaço de Estética Fernanda Longhi. Os resultados do estudo mostraram que a acupuntura sistêmica é uma proposta de tratamento eficiente, podendo ser usada de forma isolada ou como coadjuvante no tratamento convencional (TRH). Portanto, a acupuntura caracteriza-se por sua ação benéfica de harmonizar o corpo como um todo, diminuindo os sintomas apresentados pelas mulheres na menopausa.

Palavras-chave: Menopausa. Medicina Tradicional Chinesa. Acupuntura.

Abstract: Menopause is a biological process that is part of the aging of women. In this process many women suffer physical and psychological changes, impairing their quality of life. To improve these symptoms, many women opt for drug treatment, called Hormonal Replacement Therapy (HRT), but these treatments, besides having numerous contraindications, often do not solve the complaints of that period. Acupuncture is an alternative method of Traditional Chinese Medicine that aims at the therapy and cure of diseases through the harmonization of the body with the application of needles. Therefore, the present study aims to verify the efficacy of systemic acupuncture in reducing menopausal symptoms. A case study was carried out, analyzing two volunteers with a mean age of 54.5 years: one who had been treated for menopausal symptoms only with the use of systemic acupuncture, and another who had treated for menopause symptoms with acupuncture, together with The use of HRT. To obtain the results, the volunteers answered a questionnaire and 10 sessions of systemic acupuncture were performed, two per week, with the time of approximately 30 minutes each session. The sessions were held in the Aesthetic Space Fernanda Longhi. The results of the study showed that systemic acupuncture is a proposal of efficient treatment, and can be used alone or as a coadjuvant in conventional treatment (HRT). Therefore, acupuncture is characterized by its beneficial action of harmonizing the body as a whole, diminishing the symptoms presented by the menopausal women.

Keywords: Menopause. Traditional Chinese medicine. Acupuncture.

¹Centro Universitário Leonardo Da Vinci – UNIASSSELVI – Rodovia BR 470 – Km 71 – nº 1.040 – Bairro Benedito – Caixa Postal 191 – 89130-000 – Indaial/SC Fone (47) 3281-9000 – Fax (47) 3281-9090 – *E-mail:* fernanda.longhi@uniasselvi.com.br.

Introdução

A menopausa é um processo biológico que faz parte do envelhecimento da mulher. Nas brasileiras, essa fase chega em média aos 48,6 anos de idade. Caracteriza-se por um período de transição, em que as mulheres passam da fase reprodutiva para a fase pós-menopausa. A menopausa ocorre quando há parada permanente da menstruação, onde os ovários perdem sua atividade normal. Entretanto, esse fato só é estabelecido quando a mulher deixa de menstruar por 12 meses seguidos (LUCA, 2008). Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2008), muitas mulheres passam por essa fase sem queixas e sem a necessidade de tomar medicamentos, porém há aquelas que sofrem muito com os sintomas caracterizados por esse período, tais como: insônia, fogacho, depressão, irritabilidade, ansiedade, aumento de edema e de peso, perda de massa óssea, secura vaginal, diminuição da libido, entre outros. Na Medicina Ocidental, a proposta para amenizar esses sintomas é o tratamento de reposição hormonal, porém, muitas vezes, trazem contraindicações, fazendo com o seu efeito não seja tão benéfico e confortável pela mulher menopausada (SOBRAC, 2003).

A busca por tratamentos alternativos para diminuir os incômodos causados pela menopausa cresce cada vez mais e, uma saída natural é através da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) (NASCIMENTO, 2005). Na MTC, a menopausa ocorre quando há o enfraquecimento do Qi dos Rins. Esse enfraquecimento se dá pelo ciclo de vida (período de 7 x 7 anos), mas também pelo excesso nas emoções (preocupação, ansiedade, medo, angústia), de trabalho físico ou mental, atividade sexual e gestações (NASCIMENTO, 2005). Para a MTC, o Ren Mai (vaso concepção) se torna inativo e o Chong Mai (vaso penetrador) se atrofia, as menstruações se tornam irregulares e a infertilidade começa a tornar-se mais evidente. Isso resulta uma falta de fluxo sanguíneo para os órgãos reprodutores e uma diminuição de energia Yin, como resultado do declínio do Shen (Rins) (NASCIMENTO, 2005).

Visto isso, esse estudo de caso tem por objetivo verificar a eficácia da acupuntura sistêmica na diminuição dos sintomas da menopausa. Segundo Wen (2006), a acupuntura é uma técnica da MTC, que visa à normalização dos órgãos doentes por meio de um suporte funcional que exerce efeito terapêutico e equilibra o organismo como um todo, por meio de pontos específicos, distribuídos em meridianos formados por uma estrutura que estabelece conexão com todo o organismo, onde as agulhas são devidamente aplicadas através da pele. O estudo envolveu duas voluntárias, uma que faz reposição hormonal e continua tendo os sintomas específicos dessa fase, e outra voluntária que não faz reposição e também tem sintomas (WEN, 2006).

Menopausa na visão ocidental

O climatério é o período de transição em que as mulheres passam da fase reprodutiva para a fase pós-menopausa. A menopausa ocorre quando há parada permanente da menstruação, onde os ovários perdem sua atividade normal (NASCIMENTO, 2005). No entanto, esse fato só é estabelecido quando a mulher deixa de menstruar por 12 meses seguidos (KAJIYA, 2006).

A menopausa nas mulheres brasileiras ocorre em média aos 48,6 anos de idade, porém por fatores como estresse, tabagismo, ausência de gravidez, podem antecipar os sintomas desta, o que se denomina como menopausa prematura (NASCIMENTO, 2005; LUCA, 2008). Nesta fase, há diminuição dos hormônios estrogênio e progesterona, é a transição da fase reprodutiva e a não reprodutiva. A menopausa ocorre gradualmente, o fluxo mensal pode aumentar, diminuir, ficar irregular e, por fim, cessar (AZEVEDO; ROCHA; HERSZKOWICZ, 2010).

Segundo Cavalcanti e Martins (2007), essa queda hormonal é responsável pelas mudanças dos tecidos que possuem receptores para esses hormônios, fazendo com que esses sofram alterações. As principais manifestações da síndrome climatérica são:

- Menstruais: sangramento desregular do útero (CAVALCANTI; MARTINS, 2007).
- Neurogênicas: fogachos, insônia, calafrio, sudorese, palpitação, cefaleia, tontura, parestesias (CAVALCANTI; MARTINS, 2007).
- Psicogênicas: depressão, ansiedade, irritabilidade. Com a diminuição do estrogênio, a síntese de serotonina diminuiu, resultando em sintomas como insônia, sono entrecortado, irritabilidade, ansiedade, alteração de humor, depressão (CAVALCANTI; MARTINS, 2007).
- Metabólicas (óssea e lipídica): osteoporose, aterosclerose, alteração no metabolismo lipídico (queda do HDL e elevação do LDL-colesterol) (CAVALCANTI; MARTINS, 2007).
- Urogenitais: vulvovaginite atrófica, prurido vulvar, síndrome uretral (disúria e noctúria sem infecção por microrganismo), incontinência urinária de esforço (CAVALCANTI; MARTINS, 2007).
- Sexual: diminuição da libido, secura vaginal, dispareunia, sangramento pós-coital, corrimento vaginal (CAVALCANTI; MARTINS, 2007).
- Tegumentares (pele e anexos): ocorre diminuição da produção de colágeno, com consequente afilamento e secura da pele (CAVALCANTI; MARTINS, 2007).

Para diagnóstico da menopausa, deve ser feito inicialmente uma anamnese e exame físico detalhado. São necessários, também, exames complementares como: dosagens hormonais, beta-HCG, glicemia de jejum, hemograma completo, perfil lipídico, colpocitologia oncótica, colposcopia e vulvosscopia, mamografia bilateral, ultrassonografia pélvica e transvaginal, pesquisa de sangue oculto nas fezes, densitometria óssea, TSH, T4 livre (CAVALCANTI; MARTINS, 2007).

O climatério não é uma patologia, mas, sim, uma fase natural na vida da mulher, e muitas delas passam por essa fase sem queixas e sem necessidade de medicamentos. Entretanto, algumas têm sintomas que variam na diversidade e intensidade.

Na medicina ocidental, o tratamento indicado para diminuir os sintomas causados pela menopausa é a Terapia de Reposição Hormonal (TRH). Essa terapia fornece benefício em sintomas vasomotores, em sintomas urogenitais, na provável redução de fraturas por osteoporose (WANNMACHER; LUBIANCA, 2004). No entanto, a TRH também pode trazer riscos como: sangramento irregular, aumento da frequência de carcinoma de endométrio, possivelmente das mamas, risco de enfarte de miocárdio, entre outros desconfortos, como dor de cabeça, enjoo, cefaleia, ganho de peso e retenção hídrica.

A terapia de reposição hormonal pode ser combinada, denominando-se, assim, quando são utilizados progestínicos com estrógenos (naturais ou sintéticos).

Os estrógenos naturais, que são estradiol, estrona e estriol. Os sintéticos são mais utilizados em métodos contraceptivos. O tempo de retenção do estradiol no receptor alvo é maior, sendo um hormônio mais potente. Em algumas situações específicas podem ser utilizados androgênios e fitoestrógenos (GRINGS et al., 2009).

A progesterona age no metabolismo através da pregnanediona, da pregnolona e do pregnanediol. Já os hormônios sintéticos, que possuem ação semelhante à progesterona, são utilizados em diversos casos, incluindo a reposição hormonal. O acetato de medroxiprogesterona e o acetato de ciproterona são alguns dos exemplos que podem ser citados. A tibolona tem efeitos de estrogênio e é usada para prevenir osteoporose e sintomas da menopausa.

Os fitoestrogênios são substâncias derivadas de plantas e que têm atividades biológicas semelhantes às dos estrogênios. Existem três principais classes de fitoestrogênios: isoflavonas, coumestanos e liganos. Os fitoestrogênios agem nos sintomas vasomotores, bem como seu efeito em longo prazo nas mamas e nos ossos. A potência biológica dos fitoestrogênios é variável e é muito inferior aos estrogênios naturais ou sintéticos.

Para Cavalcanti e Martins (2007), o tipo de hormônio, a via de administração e a dose, dependerão do sintoma a ser tratado e da queixa de cada paciente, evitando, assim, efeitos adversos.

Segundo Nascimento (2005), para se iniciar tratamento terapêutico de reposição hormonal, deve-se avaliar muito bem os seus efeitos colaterais, contraindicações, condições prévias, ação sobre a mama, o útero, os ovários e demais órgãos, tempo de duração do tratamento, estatísticas sobre o uso a longo prazo, além das alterações fisiológicas que poderão ocorrer.

A TRH é contraindicada para mulheres que fumam, com histórico de câncer de mama ou endométrio, trombose, distúrbios de coagulação sanguínea, infarto e sangramento genital de causa desconhecida, mulheres com depressão clínica, fibromas uterinos, diabetes, sérias enxaquecas, doenças de vesícula biliar. Na mulher com útero, associa-se estrogênio e progestagênio, pois o uso isolado do estrogênio eleva o risco de câncer de endométrio. É importante ainda observar o tempo de tratamento, após cinco anos aumenta o risco de câncer de mama e doenças cardiovasculares (SOBRAC, 2003).

A maioria das mulheres colherá ganhos importantes com a terapia hormonal, feita com critério e acompanhamento médico, mas haverá casos em que isso será contraindicado. Não há uma única resposta aplicável a todas as mulheres e cada uma deve ser avaliada de forma personalizada. Definir caso a caso os benefícios e os riscos de acordo com o histórico de cada paciente é a melhor forma de se posicionar a favor ou contra a terapia de reposição hormonal (SOBRAC, 2003).

Medicina tradicional chinesa

A Medicina Tradicional Chinesa é o conjunto de conhecimentos e práticas terapêuticas que surgiu há aproximadamente 4.500 anos e tem por objetivo evitar, curar ou atenuar doenças através de inúmeras técnicas, entre elas a acupuntura (WEN, 2006).

Para Yamamura (2001), a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um grande campo de conhecimento, de origem e de concepção filosófica, que abrange os diversos setores ligados à saúde e à doença. Nela, o homem é considerado um sistema energético, no qual o corpo e a mente são unificados, cada um influenciando e equilibrando o outro. A concepção da MTC enfatiza mais o estudo dos fatores causadores da doença, sua maneira de tratar conforme a evolução do adoecer e, principalmente, a forma de prevenir o não aparecimento de doenças.

A MTC analisa e enfatiza o que causou as alterações funcionais e orgânicas que provocam o aparecimento de sintomas e de sinais de uma doença, que para a medicina chinesa são causados pelo processo de desequilíbrio da Energia Interna, ocasionado pelo meio ambiente, que é a origem externa, ou pela alimentação desregrada, emoções reprimidas, fadigas, que são de origem interna.

A energia, que na MTC é denominada Qi, e os nutrientes, vindo dos alimentos, devem circular pelo corpo, fazendo com que o sangue os acompanhe. Esse movimento de energia e sangue pelo organismo impede a invasão de doenças. Caso essa circulação de energia for dificultada, ocorre estagnação de energia e sangue, originando desequilíbrio ou o mau funcionamento dos órgãos, vísceras e tecidos.

Entre as técnicas da Medicina Tradicional Chinesa, a acupuntura é o recurso mais conhecido. Através da inserção da agulha, faz-se a introdução, a mobilização, a circulação e o desbloqueio da Energia, sendo assim, promoverá a harmonização e o fortalecimento dos órgãos, vísceras e do corpo.

Teoria do Yin e Yang

Yin e Yang são energias opostas e complementares. A natureza de Yin e Yang não é absoluta, mas relativa. É o equilíbrio que se encontra em todas as manifestações da natureza. Yang é o alto, para fora, à esquerda, montanha, dia, atividade, movimento, excitação, vitalidade, calor, verão, céu, homem, energia, polaridade positiva, leve, os órgãos. Yin é o baixo, para dentro, à direita, planície, noite, repouso, tranquilidade, inibição, frio, escuro, inverno, terra, mulher, matéria, polaridade negativa, pesado, as vísceras (WEN, 2006; MACIOCIA, 1996).

De acordo com Wen (2006), a caracterização Yin-Yang pode modificar-se dependendo da situação. O Yang pode tornar-se Yin e o Yin, Yang. Um depende da presença do outro, e para que se possa classificar como Yin ou Yang, é necessário que se observe um em relação ao outro.

Teoria dos 5 movimentos

A Teoria dos 5 Movimentos é constituída pelos elementos básicos presentes na natureza: madeira, fogo, terra, metal e água. Essa teoria considera que o universo é formado pelo movimento e transformação desses cinco elementos. Cada um deles é responsável por um Zang Fu (órgãos e vísceras), por uma emoção, por um tecido, por um som, por uma estação do ano, por uma cor, entre outros. Assim eles podem ser classificados em relação à natureza e ao corpo.

Todas as mudanças que ocorrem nos tecidos, órgãos, a fisiologia do corpo humano e todas as patologias que ocorrem nele, estão classificadas e são interpretadas na ligação dos cinco elementos.

Teoria dos meridianos

Os meridianos são linhas de energia que passam por todo o corpo conduzindo o Qi (energia) para todo o organismo e fortalecendo-o. Eles fazem a ligação dos órgãos com os membros, do alto com o baixo, a superfície e o interior, equilibrando todo o funcionamento do organismo. Cada órgão e cada víscera têm seu meridiano, e cada meridiano tem vários pontos com inúmeras funções específicas (AUTEROCHE; NAVAILH, 1992).

São doze meridianos principais, em pares. Cada meridiano principal está relacionado com a função um órgão ou víscera (zang/fu) e recebe o nome ao qual está ligado.

Quadro 1. Doze meridianos

Meridiano	Origem	Destino
Pulmão (P)	Tronco	Mãos
Intestino Grosso (IG)	Mãos	Cabeça
Estômago (E)	Cabeça	Pés
Baço-Pâncreas (BP)	Pés	Tronco
Coração (C)	Tronco	Mãos
Intestino Delgado (ID)	Mãos	Cabeça
Bexiga (B)	Cabeça	Pés
Rim (R)	Pés	Tronco
Pericárdio (PC)	Tronco	Mãos
Triplo Aquecedor (TA)	Mãos	Cabeça
Vesícula Biliar (VB)	Cabeça	Pés
Fígado (F)	Pés	Tronco

Fonte: Elaborado pela autora (2017).

Os meridianos são responsáveis pela boa circulação de quatro fatores do corpo: Qi (energia), Xue (sangue), Ying (nutrição) e Wei (defesa). Também são utilizados para guiar o diagnóstico e orientar o terapeuta.

Zang Fu

Segundo Maïke (2002), na MTC, o corpo humano é constituído pelo Zang Fu, que são entidades anatômicas dos órgãos internos. E é também a generalização das funções fisiológicas do corpo.

Os Zang, que são os órgãos, têm função de produção e armazenamento de substâncias essenciais, inclusive a essência vital, Qi (energia vital), sangue e fluidos corporais. O coração, pulmão, baço, fígado, rim e pericárdio fazem parte dos Zang/órgãos.

Os Fu, que são as vísceras, têm função de receber e digerir o alimento, absorver substâncias nutrientes e transmitir e excretar os excessos. O intestino delgado, intestino grosso, estômago, vesícula, bexiga e triplo aquecedor fazem parte dos Fu/vísceras.

Acupuntura

Segundo Wen (2006), a acupuntura surgiu na China na Idade da Pedra, há aproximadamente 4.500 anos, com o passar do tempo, as técnicas e os materiais foram evoluindo. A acupuntura é o conjunto de conhecimentos teóricos-empíricos da MTC que visa não só a cura de doenças, através do método de inserção de agulha, moxas, mas também à prevenção para o não aparecimento das doenças.

O tratamento com acupuntura visa à normalização dos órgãos doentes por meio de um suporte funcional que exerce efeito terapêutico e equilibra o organismo como um todo, por meio de pontos específicos, distribuídos em meridianos formados por uma estrutura que estabelece conexão com todo o organismo, onde as agulhas são devidamente aplicadas através da pele.

Para Wen (2006), a estimulação de certos pontos pode gerar efeitos no organismo como: alteração na circulação, que promove relaxamento muscular e diminuição de inflamações. Liberação de hormônios, como cortisol e endorfinas, promovendo analgesia. Regula e normaliza funções orgânicas e metabólicas.

Menopausa na visão oriental

Na MTC, a menopausa ocorre quando há o enfraquecimento do Qi dos rins. Esse enfraquecimento se dá pelo ciclo de vida (período de 7 x 7 anos), mas também pelo excesso nas emoções (preocupação, ansiedade, medo, angústia), de trabalho físico ou mental, atividade sexual e gestações (NASCIMENTO, 2005).

Na maioria dos casos, após os 49 anos, quando se completa o sétimo período (7 x 7 anos), o Ren Mai (vaso concepção) se torna inativo e o Chong Mai (vaso penetrador) se atrofia, as menstruações se tornam irregulares e a infertilidade começa a tornar-se mais evidente. Isso resulta uma falta de fluxo sanguíneo para os órgãos reprodutores e uma diminuição de energia Yin, como resultado do declínio da Shen (rins). A fraqueza do Qi dos rins fica mais evidente, assim as funções sexuais e capacidade reprodutiva vão diminuindo até desaparecer. Chegando, então, em um quadro de deficiência de Jing (Essência) do rim (Shen) em seu aspecto Yin e Yang. Se um desses dois aspectos estiver deficiente, conseqüentemente afetará o outro, não havendo então o caso de só Yin ou só Yang apresentar desarmonia. Como o rim (Shen) é a raiz de todo Yin e todo o Yang do corpo, acontecendo uma desarmonia em Yin do rim, acarretará uma deficiência igual em outros órgãos ou manifestações de aspectos Yang.

A deficiência de Shen (Rins) com o declínio de Jing (essência que é a parte Yin do rim) tende a elevar o Yang do rim, do fígado e/ou do coração, já que os Yins de tais órgãos também ficarão enfraquecidos. Conseqüentemente, todos os órgãos têm seu circuito de Qi alterado. O vazio dos rins apresenta o ponto maior da síndrome climatérica. Para a terapêutica, é crucial determinar se é o Yin ou o Yang que está deficiente, ou então se o Yin e o Yang estão ambos vazios.

Na Síndrome Climatérica, o rim é o órgão que está mais deficiente. Ele é a bateria do corpo e comanda a parte reprodutiva do indivíduo. Com o rim em deficiência, se tem duas possibilidades: se o Yin do rim estiver deficiente, o Yang tende a se elevar; se o Yang for insuficiente, o Fogo de Mingmen (Fogo do Portão da Vitalidade), responsável por fornecer calor para todo o corpo e para todos os órgãos internos, será fraco. Os padrões mais importantes em que a Síndrome Climatérica se encaixa na MTC são: Deficiência de Yin de Rim, Deficiência de Yang do Rim, Deficiência de Yin e Yang do Rim, Deficiência de Yin do Rim e Fígado com ascensão de Yang do Fígado, Acúmulo de Fleuma (mucosidade) e Estagnação do Qi, Estase do Sangue, Deficiência de Sangue do Coração e de Qi do Baço Pâncreas, Deficiência de Yin do Coração (MACIOCIA, 2000).

Deficiência de Yin do rim

A deficiência de Yin provoca o surgimento de Calor-Vazio do Rim, gerando calor nas palmas das mãos e pés, rubor malar, calor vespertino, sudorese noturna, dor nos joelhos e prurido. Como é o rim que controla os ossos, pode-se surgir sintomas como lombalgia e dor nos ossos. O Yin dos rins produz a medula e controla o cérebro, portanto, com a deficiência do Yin do rim, é comum na menopausa sentir tontura leve, zumbido, vertigem e perda gradativa da memória. A deficiência de rim também provoca diminuição dos fluidos corpóreos, gerando secura: boca seca à noite, constipação intestinal, urina escura e escassa, queda de cabelo, pele e mucosas secas.

Para Maciocia (2000), o tratamento para essa deficiência tende a nutrir o Yin do rim, dominar Yang, acalmar a mente e remover calor do coração. Os pontos que podem ser utilizados:

- VC4 (Ren4) tonifica o Yin e a Essência do Shen (rim).
- R3 tonifica o rim.

-
- P7, R6 fortalecem o útero, nutrem o Yin do Shen (rim) e também beneficiam a garganta e boca seca à noite.
 - BP6, R3; R10 tonificam o Yin do Shen (rim) e acalmam a mente.
 - R9 tonifica o Yin do Shen (rim) e útil no caso de ansiedade e tensão emocional originadas do Shen (rim).
 - C7; Yintang; CS6 acalmam a mente.

Deficiência de Yang do rim

Quando o Yang do rim está deficiente, ele não apresenta Qi suficiente para fortalecer os ossos e as costas, causando lombalgia e fraqueza nas pernas e joelhos. Com o Yang do rim deficiente, a essência não será aquecida, fazendo com que a energia sexual não seja nutrida, resultando em diminuição da libido e infertilidade.

Outros sinais e sintomas apresentados podem incluir: membros e corpo frios, aversão ao frio, pele pálida, costas frias, perda de apetite, urina clara e abundante ou escassa acompanhada por edema, distensão abdominal, diarreia matinal ou tendência a fezes moles, obesidade, rubores quentes nas mãos e pés frios, sudorese de manhã, depressão, calafrios, cefaleia, edema de tornozelos (MACIOCIA, 2000). O princípio de tratamento consiste em tonificar e aquecer o Yang do Shen, fortalecer o Fogo do Portão da Vitalidade (Mingmen), tonificar o rim e fortalecer o baço, podendo ser utilizados, conforme Maciocia (2000), os seguintes pontos:

- B23, R3 tonificam o Yang do Shen (rins).
- R7, VC6 fortalecem o Fogo do Portão da Vitalidade (tonificam o Yang do rim).
- B52 tonifica o Shen (rins), principalmente em seu aspecto mental, a força de vontade.
- P7, R6 regulam Ren Mai (vaso concepção), fortalecem o útero, nutrem o Yin.

Deficiência do Yin e do Yang dos rins

A deficiência tanto de Yin como de Yang, implicada na deficiência dos dois, pois um é complementar do outro, porém essa deficiência sempre será mais acentuada em um dos dois. Assim, neste padrão aparecem sintomas misturados. Como o Yin do rim é fraco, qualquer Yang do corpo não terá raiz e flutuará, deixando o Yang da parte inferior do corpo deficiente provocando sintomas de calor em cima e frio embaixo.

Outros sinais e sintomas que podem ser encontrados são: membros frios e região dorsal fria, ardor vespertino da face, pescoço e ouvidos, olhos e garganta secos; dores de cabeça, vertigem, aversão ao frio, calor nas palmas das mãos e planta dos pés, suor na face ou peito, fogachos, sangramento uterino anormal, poliúria e nictúria, fraqueza da região lombar e joelhos fracos, perda da libido, fadiga, cefaleia, tonturas, zumbido, rubor facial, sudorese noturna, alterações menstruais, hipertensão.

O tratamento baseia-se em nutrir o Shen (rins), nutrir o Yin, tonificar o Yang, acalmar a mente, tonificar o Chong Mai (vaso penetrador) e Ren Mai (vaso governador), podendo ser utilizados os pontos abaixo (MACIOCIA, 2000):

- R3 e BP6 acalmam e nutrem o Shen (rins).
- P7 e R6 fortalecem o útero e nutrem o Shen (rins).
- C7 acalma a mente.
- BP6 BP9 diminuem edema.
- B23 tonifica o Yang do Shen (rins).
- B52 tonifica o Shen (rins) e nutre a essência.
- Chong Mai fortalece o útero e diminui a sensação de calor/fogachos.

Deficiência do Yin do rim e fígado com ascensão do Yang do fígado

Acontece quando os sintomas se misturam em deficiência e excesso, uma vez que deriva da deficiência do Yin do fígado e/ou do Yin do rim, causando a excesso do Yang do fígado. Segundo Maciocia (2000), isto ocorre porque o Yin e o Yang do rim apresentam a mesma raiz, e a deficiência de um sempre implica na deficiência do outro.

Os sinais e os sintomas incluem tontura e vertigem, zumbidos e olhos vermelhos, visão borrada, enxaquecas (próprias da menopausa), gosto amargo na boca, irritabilidade, ondas de calor e suores, fluxo menstrual abundante e fluxo menstrual escasso. O princípio de tratamento é o de nutrir o Yin do rim e do fígado, dominar o Yang do fígado, acalmar a mente podendo ser utilizados os seguintes pontos (MACIOCIA, 2000):

- R3 nutre o Shen (rins).
- R6 tonifica Yin do Rim, nutre sangue e líquidos.
- C7, Yintang acalmam a mente.
- B23 e B18 harmonizam o Qi do rim e fígado.
- BP10 e F2 regularizam o baço e o fígado.
- BP6 regulariza e harmoniza os 3 Yins da perna (tonifica o baço, aumenta o sangue, alimenta o Yin do fígado e dos rins).
- F8 nutre o sangue e o Yin do fígado.
- P7 e R6 fortalecem o útero e nutrem o Yin dos rins.
- F2 seda fígado, diminui irritação.
- Yintang promove relaxamento.
- Chong Mai (vaso penetrador/vaso maravilhoso) fortalece o útero, diminui a sensação de calor/fogachos.

Acúmulo de fleuma e estagnação do Qi

A principal causa para formação da fleuma é a deficiência do baço, quando essa falha ao transformar e transportar os fluidos corpóreos. O pulmão e o rim também estão envolvidos na formação da fleuma. Se o pulmão falha ao dispersar e descender os fluidos e se os rins fracassam ao transformá-los e excretá-los, eles poderão se acumular e se transformar em fleuma.

Este padrão raramente causa sinais e sintomas por si só, mas ele quase sempre complica e agrava os outros sintomas da menopausa. Os sinais e sintomas são: obesidade, sensação de opressão no peito, sensação de plenitude do epigástrico, sensação de distensão das mamas, irritabilidade, mau humor, eructação, náusea, falta de apetite, depressão, medo e ansiedade, palpitações, insônia, muco abundante, “nó” na garganta. O tratamento, segundo Maciocia (2000), consiste em dissolver a mucosidade, acalmar o fígado e eliminar a estagnação utilizando os seguintes pontos:

- F3 dispersa umidade-calor.
- P7 move o Qi no aquecedor superior.
- E40 acalma Shen, transforma a mucosidade do coração.
- BP6, BP9 resolvem a umidade e a mucosidade, diminui edema.
- E28 e Ren4 eliminam a umidade e fortalecem o útero.
- E36 regula e umedece intestino.
- VC12 dispersa umidade, umidade-calor e mucosidade.
- VC17 diminui opressão torácica.

Estase do sangue

A estase do sangue pode ser resultado da estagnação de Qi e do calor no sangue. O Qi move o sangue, se o Qi estagnar, o sangue coagula. O calor no sangue (provoca coagulação e estagnação do mesmo) leva à deficiência de sangue (induzirá à deficiência de Qi e estase de sangue). A estase do sangue pode originar ainda a do frio interior, que diminui a circulação do sangue. O órgão que é mais afetado pela estase do sangue é o fígado.

Os sinais e os sintomas são: aspecto facial escuro, lábios roxos, dor fixa e persistente, em pontadas, tumores abdominais fixos, unhas arroxeadas, períodos menstruais doloridos com sangue e coágulos escuros, dismenorreia, dor pré-menstrual, dor em pontada no tórax, plenitude torácica, dor epigástrica. O tratamento é tonificar o sangue, eliminar a estase, acalmar a mente, liberar o fluxo do Qi, podendo ser utilizados os pontos:

- F8 tônico de sangue.
- B17, F3 e R14 tonificam o sangue e eliminam a estase.
- CS6 (Pe6) acalma a mente.

Deficiência de sangue do coração e de Qi do baço

Baço estimula a criação de sangue no coração e se o Qi do baço for deficiente, com o tempo, o sangue do coração também se tornará deficiente. Se o sangue estiver vazio, o Canal Chong Mai estará vazio e causará amenorreia, oligomenorreia ou suspensão da menstruação. As mulheres no climatério com deficiência de Qi e de sangue podem sofrer de cansaço e de depressão. Outros sintomas são: palpitações e falta de ar, ansiedade ou instabilidade emocional, perda de memória, insônia e/ou sonhos excessivos, pele pálida ou amarelada e tendência à fadiga. O tratamento tonifica o Qi do baço e o sangue do coração nos pontos (MACIOCIA, 2000):

- C7 tonifica o sangue do coração e pacifica a mente.
- CS6 (Pe6) tonifica o Qi do coração e pacifica a mente.
- B17 e B20 tonificam o sangue.
- B20, BP6 e E36 tonificam o Qi do baço.
- B17 ponto de influência do sangue.
- F3 harmoniza e tonifica Qi do fígado e do sangue.
- VC17 diminui ansiedade e opressão torácica.

Deficiência de Yin do coração

Para Maciocia (2000), a deficiência de Yin do coração pode ser acompanhada ou provocada pela deficiência de Yin dos rins. A deficiência de Yin dos rins, causa deficiência de água, fazendo com que o Yin dos rins não nutra e nem esfrie o coração, ocorrendo agitação do calor vazio do coração.

Os sinais e os sintomas são: dificuldade para dormir acordando várias vezes durante a noite, palpitações, perda de memória, insônia, inquietação, irritabilidade mental acompanhada de sensação de calor na face, calor nos cinco palmos, rubor malar, febre baixa ou sensação de calor, suores noturnos, boca e garganta secas. Para Maciocia (2000), deve-se tonificar e nutrir o Yin do coração, nutrir o Yin do rim e acalmar a mente, tratando nos pontos:

- C7 tonifica o sangue, o Yin do coração e pacifica a mente.
- CS6 (Pe6) pacifica a mente.
- C6 tonifica o Yin do coração e interrompe a sudorese noturna.

-
- BP6 tonifica o Yin e pacifica a mente.
 - R7 tonifica o rim e combinado com C6 interrompe a sudorese noturna.
 - R6 tonifica o Yin do rim e promove o sono.

Tipo de pesquisa

O estudo em questão foi realizado na forma de pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, caracterizando-se por um estudo de caso, que segundo Yin (2001), é uma estratégia de pesquisa que compreende um método que abrange tudo em abordagens específicas de coletas e análise de dados, serve para responder questionamentos que o pesquisador não tem muito controle sobre o fenômeno estudado.

População/amostra

Participaram desse estudo duas mulheres, que tem em média 54,5 anos de idade, brancas, saudáveis, que se encontram na fase de menopausa e tem sintomas característicos dessa fase.

Voluntária 1: 52 anos, branca, saudável, entrou no climatério com 45 anos, passando para a menopausa aos 47 anos. Tentou fazer reposição hormonal, mas não se adaptou a nenhum tratamento e não teve resultados satisfatórios. Pratica exercício físico cinco vezes por semana, entre pilates e caminhada. Alimenta-se saudavelmente. Não tem vício e não toma medicamento contínuo algum. Tem insônia pelo menos três vezes por semana. Sente em média quatro fogachos por dia, sente-se mais irritada e cansada, teve aumento de peso, sente sensação de peso nas pernas e dor nas articulações 2 a 4 vezes por semana. Tem osteopenia em lombar, mas no momento não está tomando nenhum medicamento por fazer mal ao seu estômago. Teve ressecamento de pele e cabelo e diminuição da libido.

Voluntária 2: 57 anos, branca, saudável, entrou no climatério aos 50 anos, onde já começou a fazer reposição hormonal e teve uma boa adaptação. Aos 52, entrou na menopausa, e mesmo com a reposição hormonal, tem alguns sintomas característicos dessa fase. Tem fogachos somente durante a noite, em média duas a três vezes por semana, fazendo com que acorde e, muitas vezes, não consegue voltar a dormir. Sente-se deprimida, irritada e ansiosa. Não teve aumento de peso e faz exercício físico seis vezes por semana, caminhadas. Não tem nenhum vício, alimenta-se saudavelmente. Sente dor lombar, que acredita ser em razão da osteopenia que tem no local, toma medicamento para evitar osteoporose (cálcio, vitamina D, ômega 3). Sente-se, poucas vezes, inchada, mas quando está, é no abdômen. Não teve alteração na urina, vagina, cabelos ou unha. Teve diminuição da libido.

Como critério de inclusão, buscou-se mulheres que estão na menopausa, sentem sintomas característicos dessa fase. Buscou-se uma voluntária que faz Terapia de Reposição Hormonal e outra que não faz TRH.

Como critérios de exclusão, foram excluídas mulheres que não estão na menopausa ou que se encontram na fase pós-menopausa e não sentem mais os sintomas característicos dessa fase, mulheres que tem medo de agulha ou que tem alguma contraindicação ao tratamento de acupuntura.

Obtenção do termo de consentimento livre e esclarecido

Visando não incorrer nenhum procedimento antiético, foi apresentado às voluntárias um termo de consentimento (anexo 1), que visa à autorização, para que possam ser utilizados os dados por elas fornecidos. Após este procedimento, foi aplicado o questionário (anexo 2), elaborado

pela pesquisadora. Uma cópia do Termo de Consentimento fica para a voluntária e outra cópia para a pesquisadora. A pesquisadora compromete-se em assegurar a confidencialidade e a privacidade das voluntárias, mantendo sigilo absoluto sobre a identidade das voluntárias.

Materiais

Para a acupuntura sistêmica, foram utilizadas agulhas descartáveis, de inox, tamanho 0,25 x 30 mm. As aplicações foram bilaterais. Os pacientes encontravam-se deitados em maca comum. Utilizou-se algodão e álcool 70% para assepsia da pele, antes de introduzir a agulha.

Métodos

Para realização do estudo, foram selecionadas duas voluntárias que se encontram na fase de menopausa. Elas foram separadas/distinguidas por fazerem o uso de reposição hormonal ou não. A voluntária 1 não faz reposição hormonal, e apresenta deficiência de Yin e de Yang do rim; deficiência de fígado com ascensão do Yang do fígado; acúmulo de fleuma e estagnação de Qi. A voluntária 2 faz reposição hormonal e apresenta deficiência de Yin e de Yang do rim; deficiência de fígado com ascensão do Yang do fígado; deficiência de Yin do coração.

Na anamnese, foram coletados os dados pessoais das voluntárias e suas atividades diárias, ambas concordaram em participar do estudo de caso, e assinaram ao termo de consentimento (anexo 1). Para obtenção dos resultados, as voluntárias responderam um questionário (anexo 2) elaborado pela pesquisadora, onde foram coletados os dados pessoais, suas atividades diárias e as mudanças que ocorreram na menopausa.

A técnica utilizada para minimizar os sintomas causados pela menopausa foi à acupuntura sistêmica, método da Medicina Tradicional Chinesa. Foram realizadas 10 sessões, duas vezes por semana, com o tempo de aproximadamente 30 minutos cada sessão. As sessões foram realizadas no Espaço de Estética Fernanda Longhi, que se encontra no município de Indaial: rua Portugal, 137, bairro das Nações, no período do mês de julho, do ano de 2013.

Durante os encontros semanais, as voluntárias eram questionadas sobre a evolução dos sintomas, como fogachos, sono, humor, libido, inchaços. Os resultados foram usados para avaliar a evolução de cada paciente.

Para o tratamento das voluntárias em estudo, foram selecionados os pontos de acupuntura para as síndromes, com base nos sintomas apresentados pelas voluntárias.

Voluntária 1

Síndromes: deficiência de Yin e de Yang do rim; deficiência de fígado com ascensão do Yang do fígado; acúmulo de fleuma e estagnação de Qi.

Sintomas: fogachos, insônia, irritação e cansaço, aumento de peso, sensação de peso nas pernas (edema) e dor nas articulações. Osteopenia em lombar, ressecamento de pele e cabelo, diminuição da libido.

Pontos de acupuntura utilizados: Chong Mai, R6, F3, F8, C7, BP6 e BP9.

Voluntária 2

Síndromes: deficiência de Yin e de Yang do rim; deficiência de fígado com ascensão do Yang do fígado; deficiência de Yin do coração.

Sintomas: fogachos à noite, o que a impede de ter uma boa noite de sono. Sente-se deprimida, irritada e ansiosa. Sente dor lombar. Poucas vezes inchada, mas quando está, é no abdômen. Diminuição da libido.

Pontos de acupuntura utilizados: Chong Mai, F3, E40, C7, E36 e R6.

Discussão

Voluntária 1: segundo a anamnese, a voluntária que não faz TRH, apresentou deficiência de Yin e de Yang do rim, deficiência de fígado com ascensão do Yang do fígado, acúmulo de fleuma e estagnação de Qi.

A voluntária relatou ter insônia, sentir fogachos, irritação e cansaço. Teve aumento de peso após a menopausa, sente sensação de peso nas pernas e dor nas articulações. Notou ressecamento de pele, unha e diminuição da libido. Foram realizadas 10 sessões de acupuntura sistêmica, duas vezes por semana.

A voluntária notou que os fogachos já diminuíram após a segunda aplicação. Na quarta aplicação não sentiu mais fogachos e dormiu a noite toda. A voluntária relatou que as dores nas articulações e a sensação de peso nas pernas diminuíram de forma considerável. Na terceira semana, a voluntária teve problemas familiares, o que mexeu com seu emocional, fazendo os fogachos aparecerem. Na quarta semana, os fogachos não apareceram. Sentiu dor lombar após forçar na academia. Na última semana de aplicações, a voluntária comentou que sentiu diferença em sua pele e cabelos, notando-os mais hidratados. Seu peso não mudou, porém, a voluntária se sentiu menos inchada.

A diminuição dos fogachos, da insônia e das dores, fez a voluntária melhorar seu humor, sentir-se menos irritada e melhorar sua libido. Após as 10 aplicações, o Yin e Yang da voluntária 1 estavam equilibrados.

Voluntária 2: feita a anamnese, a voluntária que faz TRH, apresentou deficiência de Yin e de Yang do rim, deficiência de fígado com ascensão do Yang do fígado, deficiência de Yin do coração. A voluntária sente fogachos durante a noite, o que a impede de ter uma boa noite de sono. Sente-se deprimida, irritada e ansiosa. Tem dor lombar, por ter osteopenia no local. Sente-se, poucas vezes, inchada, mas quando está, é no abdômen. Teve diminuição da libido. Foram realizadas 10 sessões de acupuntura sistêmica, 2 vezes por semana.

A voluntária teve muita oscilação de humor e na melhora dos fogachos e insônia, pois seu emocional está afetado por seus filhos terem saído de casa, ela sente saudades. Após a quinta sessão, sentiu menos fogachos e dormiu bem. Aumentou a atividade física, o que lhe ajudou também a dormir melhor. Não sentiu mais dor em lombar e nem inchaço abdominal após a sétima sessão. Na oitava sessão, relatou estar triste e voltou a ter insônia. Na décima sessão, a voluntária comentou que irá ver seus filhos em breve, saber disso fez sentir-se mais animada, bem-disposta, dorme bem e não sente fogachos noturnos.

Notou-se que após as 10 aplicações de acupuntura sistêmica, o Yin de coração continua em desequilíbrio, fazendo com que a voluntária ainda tenha fogachos noturnos, insônia e sinta tristeza, o que se acredita estar relacionado com a distância dos filhos.

Considerações finais

Os resultados desse estudo mostraram que a acupuntura sistêmica é eficiente e consegue minimizar os sintomas da menopausa, tanto em mulheres que fazem Tratamento de Reposição Hormonal (TRH), como também em mulheres que não fazem TRH.

No entanto, nota-se que o fator emocional influencia, e muito, na melhora dos sintomas, principalmente de insônia e fogachos. Durante o tratamento, as duas voluntárias tiveram contratempos relacionados à família, o que prejudicou a evolução de ambas em relação à diminuição dos sintomas, principalmente para a voluntária 2.

Este estudo pode ajudar na busca de novas teorias e questões que servirão como base para futuras investigações. Ainda, assim, sugere-se que o próximo estudo seja realizado com uma amostra maior de voluntárias, com mais sessões e um maior tempo de aplicação da técnica, o que garantirá um melhor resultado, pois no período da menopausa, as mulheres estão mais afetadas emocionalmente e os resultados, em sua maioria, tendem a ser mais lentos.

Referências

AUTEROCHE, B.; NAVAILH, P. **O diagnóstico na medicina chinesa**. São Paulo: Andrei, 1992.

AZEVEDO, N. M.; ROCHA, R. O.; HERSZKOWICZ, V. S. **Estudo sobre a utilização da acupuntura no alívio dos sintomas da menopausa: uma revisão bibliográfica**. São José dos Campos: Firval, 2010. Disponível em: <<http://www.firval.com.br/ftmateria/1321708235.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. São Paulo: MEC, 2008. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/manual_climaterio.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2017.

CAVALCANTI, E. A.; MARTINS, H. S. **Clínica médica: dos sinais e sintomas ao diagnóstico e tratamento**. São Paulo: Manole, 2007.

GRINGS, A. C. et al. Riscos e benefícios da terapia de reposição hormonal (TRH) em mulheres na menopausa. **RBAC**, 2009, v. 41, n. 3, p.229-33.

JACQUES, L. M. **As bases científicas da medicina tradicional chinesa**. São Paulo: Annablume, 2005.

LUCA, A. C. B. **Medicina tradicional chinesa: acupuntura e tratamento da síndrome climatérica**. São Paulo: 2008. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5139/tde-21012009-141009/pt-br.php>>. Acesso em: 28 jun. 2017.

KAJIYA, M. F. L. **Acupuntura e menopausa: como amenizar os sintomas da menopausa através da medicina tradicional chinesa**. São José dos Campos: Firval, 2006. Disponível em: <<http://www.firval.com.br/ftmateria/1321708235.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2017.

MACIOCIA, G. **Obstetrícia e ginecologia em medicina chinesa**. São Paulo: Roca, 2000.

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

MAIKE, S. R. L. **Fundamentos essenciais da acupuntura chinesa**. São Paulo: Ícone, 2002.

NASCIMENTO, D. Z. G. **Buscando caminhos no climatério**: um percurso através da medicina tradicional chinesa, medicina ocidental e psicologia, para entender e cuidar da mulher ocidental. Florianópolis: CIEPH, 2005. Disponível em: <http://www.cieph.com.br/reforma_visual/downloads/Monografias/Monografia%20Dulce%20Zara%20Nascimento.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2017.

SOBRAC. **Consenso Brasileiro Multidisciplinar de Assistência à Saúde da Mulher Climatérica**. São Paulo: Segmento, 2003. Disponível em: <<http://p.download.uol.com.br/menopausa/Consenso%20-%20Menopausa.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

WANNMACHER, L.; LUBIANCA, J. N. Terapia de reposição hormonal na menopausa: evidências atuais. **Saúde Direta**, Brasília, v. 1, n. 6, maio, 2004. Disponível em: <http://www.saudedireta.com.br/docsupload/1340026948HSE_URM_TRH_0504.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2017.

WEN, T. S. **Acupuntura clássica chinesa**. São Paulo: Cultrix, 2006.

YAMAMURA, Y. **Acupuntura tradicional**: a arte de inserir. 2. ed. São Paulo: Roca, 2001.

YIN, R. K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos. 2. ed. Porto Alegre: Bookmam, 2001.

ANEXO 1

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Estas informações estão sendo fornecidas para sua participação voluntária no projeto intitulado **Comparação da Utilização da Acupuntura no Tratamento dos Sintomas da Menopausa entre duas voluntárias**: uma em uso de TRH e outra sem o uso de TRH - estudo de caso.

Pesquisador responsável: Fernanda Longhi, RG: 4.700.742, CPF: 069.459.659-02. Endereço: Rua Portugal, 137. Bairro das Nações. Indaial/SC. Telefone: (47)33949524 / (47)99095830

Informações ao voluntário

Objetivos e justificativa do estudo:

O objetivo desse estudo é verificar a eficácia da acupuntura sistêmica na diminuição dos sintomas na menopausa: uma voluntária faz reposição hormonal e continua tendo os sintomas específicos dessa fase, e a outra não faz reposição e também tem sintomas.

Características da amostra: 2 voluntárias, com idade média de 54,5 anos, sexo feminino, brancas e saudáveis. As voluntárias foram selecionadas por estar na fase de menopausa.

Justificativa: percebendo como as mulheres sofrem com os sintomas causados pela menopausa, pretende-se verificar a eficácia da acupuntura sistêmica na diminuição desses sintomas. Tendo resultados satisfatórios, utilizar essa técnica como alternativa de tratamento quando a terapia de reposição hormonal não for suficiente ou quando a mulher não pode fazer uso desses medicamentos.

Metodologia a ser utilizada:

Serão realizadas 10 sessões de acupuntura sistêmica, com aproximadamente 30 minutos de duração, duas sessões por semana. As sessões serão realizadas no Espaço de Estética Fernanda Longhi, que se encontra no município de Indaial, rua Portugal, 137, bairro das Nações, no período do mês de julho, do ano de 2013.

1. As informações coletadas serão analisadas em conjunto com aquelas obtidas de outra voluntária, sendo garantido o direito de confidencialidade – sigilo. Os dados serão utilizados para e fins de estudo e publicação dos resultados.
2. Minha participação neste estudo está vinculada à minha disponibilidade. Estou ciente de que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou mesmo durante a realização do trabalho, sem necessidade de apresentar justificativas e, também, sem prejuízo ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido. Ficou claro para mim que não haverá nenhuma forma de pagamento (compensação financeira) relacionada à minha participação e às informações fornecidas.
3. Estou ciente e permito que imagens sejam divulgadas no texto do trabalho sendo preservada a identificação do voluntário.
4. Fica garantido, também, o direito de ser mantido informado sobre os resultados parciais e finais da pesquisa a qualquer tempo.
5. Estou ciente de que poderá ocorrer algum desconforto e riscos, e se necessário, as responsabilidades por indenizações ficam à cargo do pesquisador responsável.

-
- O desconforto poderá ser causado no momento da aplicação da agulha no corpo, a voluntária poderá sentir dor.
 - Pode haver risco de ficar algum hematoma na voluntária, caso a agulha rompa algum vaso sanguíneo. Pode haver dor, prurido e/ou discreto edema no local de aplicação da agulha, aumento da diurese, agitação e tontura.

6. Benefícios esperados: o benefício deste trabalho está relacionado à perspectiva de melhora dos sintomas relacionados à menopausa, tais como: insônia, fôlego, alteração de humor, diminuição da libido, ressecamento de pele, unha, cabelos, entre outros.

Discuti com a pesquisadora sobre minha participação neste estudo. Ficaram claros para mim os objetivos, que responderei a um questionário, que serei submetida a 10 sessões de acupuntura, as garantias de confidencialidade, e a possibilidade de esclarecimentos permanentes. Eu, declaro que recebi informações sobre o projeto e ficou claro qual a finalidade do estudo e que participarei espontaneamente da entrevista.

----- data/...../.....
Voluntário

----- data/...../.....
Pesquisador Responsável

*** Nos casos previstos na Resolução da CONEP, quem assina pelo voluntário, é seu responsável legal.**

ANEXO 2

Questionário

- 1) Idade que entrou na menopausa:
 40 – 45 anos 45 – 50 anos 50 – 55 anos 55 – 60 anos
- 2) Faz reposição hormonal?
 Sim Não
- 3) Se faz, há quanto tempo?
 1 ano 2 anos 3 anos 4 anos 5 anos
- 4) Os sintomas melhoraram após a reposição?
 Totalmente muito pouco nada
- 5) Com relação ao sono
 dorme a noite toda dorme, mas acorda durante o sono tem insônia
- 6) Quanto ao humor, sente-se
 irritada cansada indisposta triste outros _____
- 7) Teve aumento ou diminuição de peso?
 Sim Não
- 8) Tem sensação de calor e/ou sudorese?
 Sim Não
Em média, quantos fogaços por dia? _____
- 9) Faz exercício físico
 Todos os dias 2 a 4 vezes por semana não faz exercício
- 10) Tem algum vício?
 Tabaco Álcool outro _____
- 11) Sente-se inchada ou tem dor com sensação de peso?
 Sim Não
- 12) Com relação à urina
 Normal Mais do que urinava Menos do que urinava Com dor
- 13) Apresenta ressecamento de: Sim Não
 pele vagina cabelos outros ____
- 14) Com relação às unhas:
 normais quebradiças, lascam com facilidade outros ____
- 15) Sente dor nas articulações
 Sim Não
- 16) Teve diminuição da libido?
 Sim Não

Artigo recebido em 30/05/17. Aceito em 10/07/17.