



PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO CONTROLE DOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

THIPPHANE YUKA AKAJI DOS REIS YOGUI; GISELA ROSA FRANCO SALERNO

Introdução: O climatério é uma fase da vida da mulher que marca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Esse processo começa por volta dos 40 anos e se estende até os 65 anos, durante esse período ocorrem diversas mudanças hormonais, mudanças na qualidade do sono e de vida. A auriculoterapia e o shiatsu são práticas integrativas milenares usadas para melhorar a qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar o efeito dessas práticas juntas na qualidade do sono, qualidade de vida e nos sintomas do climatério. **Metodologia:** estudo prospectivo longitudinal com 30 mulheres de 41 a 55 anos que relataram privação de sono e sintomas do climatério, avaliadas e reavaliadas por meio de questionários sobre a qualidade de vida, sono e índice menopausal. **Resultados:** Após o término das coletas os dados foram analisados estatisticamente pelo teste t-student e apresentado em tabelas. Ambas as terapias mostraram resultados positivos nas variáveis avaliadas antes e depois das intervenções. Na avaliação intragrupos, o GRUPO 1 apresentou diferenças significativas nas variáveis “melancolia” ($p=0,02$) e “cefaleia” ($p=0,02$) antes e após a intervenção. O grupo 2, por sua vez, mostrou diferença significativa na variável “insônia” ($p=0,02$). No entanto, ao comparar as duas terapias entre si, não houve diferenças significativas, indicando que nenhuma delas é superior à outra, sugerindo que ambas são igualmente eficazes na gestão dos sintomas do climatério. **Conclusão:** A auriculoterapia e o shiatsu aplicados juntos ou sequencialmente parecem ser estratégias efetivas para auxiliar no controle da sintomatologia do climatério, na qualidade do sono e melhora na qualidade de vida.

Palavras-chave: **CLIMATÉRIO; AURICULOTERAPIA; SHIATSU; SONO; PRATICAS INTEGRATIVAS**