

Pesquisas do ambulatório de insônia no climatério

Profa. Dra. Helena Hachul¹

¹Depto. de Ginecologia e Depto. de Psicobiologia-UNIFESP

E-mail: drahelena@clinchachulemoreno.com.br

A menopausa ocorre na grande maioria das mulheres por volta dos 50 anos. Cerca de 70% das mulheres apresentam sintomas decorrentes da perda hormonal (hipoestrogenismo). Entre estes sintomas estão: as ondas de calor (sintomas vasomotores), insônia, irritabilidade, labilidade emocional, cefaléia, tontura entre outros. Com isso, se as pacientes não forem devidamente acompanhadas e tratadas, pode haver perda da qualidade de vida. A insônia afeta cerca de 60% das mulheres na pós-menopausa. Os motivos são vários: as ondas de calor, que podem levar ao despertar, as alterações de humor, a mudança social: os filhos casam e simultaneamente a mulher está se aposentando, deixando a casa “vazia”. Além de perder o estrogênio, há perda da progesterona. Os estudos mostram que com a menopausa há perda do efeito protetor respiratório hormonal, alterando, assim a qualidade do sono. Como consequência disso vem um sono fragmentado, de má qualidade. Com isso, a mulher passa a ter sonolência excessiva diurna, cansaço, perda de memória. Em 2001 houve grande polêmica quanto ao uso de terapia hormonal, que embora ainda seja o padrão ouro de tratamento, tem seu uso recomendado de forma cautelosa e individualizada. Fundou-se o ambulatório de distúrbios do sono no climatério na UNIFESP, visando atender esta população específica de mulheres na pós-menopausa com problemas de sono. Paralelamente a parte assistencial, aprofundamo-nos em pesquisar prevalências dos distúrbios e sua relação com a questão hormonal, bem como possibilidades de tratamento tradicional e/ou com medicina alternativa e complementar. Nestas pesquisas avaliamos a qualidade do sono, os sintomas climatéricos e a qualidade de vida. Nesta palestra mostraremos os resultados positivos de diversas abordagens alternativas, complementares na qualidade do sono, na qualidade de vida e nos sintomas climatéricos, a saber: isoflavonas, yoga, massagem tuina, fisioterapia e acupuntura. Estas terapias têm sido estudadas de forma isolada por serem, em sua maior parte, objetos de tese. Também estamos estudando estas terapias associadas, com resultados promissores.

Palavras-chave: Insônia. Climatério. Menopausa. Medicina Alternativa e Complementar.