

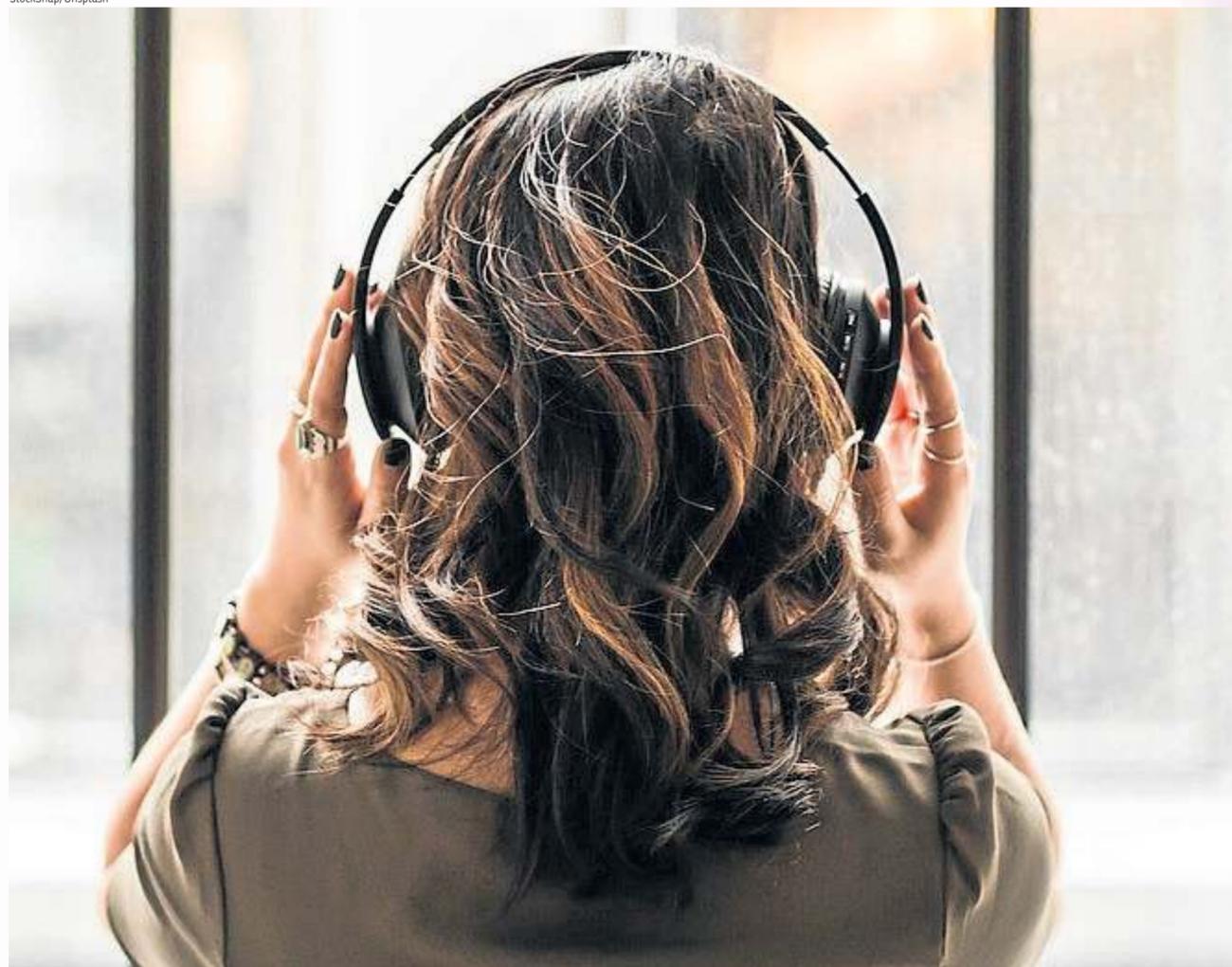


Música ajuda na menopausa

Na quarta reportagem da série, cientistas turcos mostram que pacientes tratadas com terapias alternativas de toque e música melhoraram a qualidade do sono e reduziram as ondas de calor e os suores

» AMANDA GONÇALVES*

StockSnap/Unsplash



Os impactos positivos da musicoterapia refletem-se no bem-estar total das mulheres a partir do climatério, assim como o toque terapêutico gera bons resultados

Tratamentos de toque terapêutico (TT) e música podem ajudar a melhorar a qualidade do sono e na redução de vários sintomas durante a menopausa, sugere estudo recente de pesquisadores da Inonu University e Kahramanmara Sütçü İmam University, ambas da Turquia. Segundo os autores, as terapias alternativas impactaram significativamente a qualidade subjetiva, latência e distúrbios do sono.

Os resultados publicados, na revista *Menopause*, mostram que as mulheres submetidas as terapias alternativas de toque e música relataram significativas melhoras na qualidade do sono, incluindo aumento do tempo de sono, redução do tempo para adormecer e de despertares noturnos, em comparação com as participantes que não receberam o mesmo tratamento. Também relataram redução dos sintomas da menopausa, incluindo ondas de calor, suores noturnos e secura vaginal.

O ensaio clínico analisou 108 mulheres, observadas em dois grupos distintos para tratamentos de toque terapêutico e com música. O toque terapêutico foi aplicado uma vez a cada sete dias durante quatro semanas. Já o grupo de música foi solicitado a ouvir música por 30 minutos antes de dormir, todos os dias, durante quatro semanas. Ao fim do experimento, a equipe coletou os dados informados pelas pacientes em formulários avaliativos.

“Embora essas terapias possam ser custo-efetivas e seguras, são necessários estudos adicionais num maior número de mulheres para confirmar a sua eficácia no tratamento dos sintomas da menopausa. Além disso, a terapia hormonal continua a ser o tratamento mais eficaz para os sintomas da menopausa e, para a maioria das mulheres com menos de 60 anos e dentro de 10 anos após o início da menopausa, os benefícios superam os riscos”, afirma, em nota, Stephanie Faubion, diretora médica da The Menopause Society e uma das responsáveis pelo estudo.

Benefícios

O médico João Lindolfo, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), explica que a insônia é um problema comum na menopausa, afetando cerca de 40% das mulheres. Segundo ele, uma série de condições afeta a qualidade do sono de mulheres na menopausa, como alterações hormonais e fatores psicológicos.

“As causas da insônia pós-menopausa são diversas. As mais comuns incluem ondas de calor, diminuição da produção de estrogênio e progesterona que afetam a produção de melatonina (hormônio que regula o sono), além de estresse, ansiedade e depressão”, afirma.

Na avaliação de Ettore Carlo, graduado em musicoterapia pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), em São

Palavra de especialista

Com opções de escolha

Se uma mulher não deseja ou não pode usar terapia hormonal, há alternativas para lidar com sintomas associados ao climatério e à menopausa, como

terapia comportamental e mudanças no estilo de vida, psicoterapia e uso de suplementos alimentares e fitoterápicos. Vale ressaltar que a eficácia dessas opções pode variar de pessoa para pessoa. É importante discuti-las com um profissional de saúde, pois cada mulher é única, e a abordagem ideal pode variar dependendo dos sintomas específicos e

das condições de saúde individuais. A segurança e eficácia dessas opções podem variar, e um profissional de saúde pode fornecer orientação personalizada com base na situação de cada paciente.

João Lindolfo, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

Paulo, a partir do tratamento musical específico, é possível trabalhar os problemas emocionais sentidos durante a menopausa.

“É preciso analisar qual é a queixa que essa mulher apresenta e entender como ela se relaciona com os padrões musicais. Basicamente, as preferências dessa pessoa vão mostrar qual música é mais adequada para o objetivo que eu quero alcançar com essa paciente”, diz.

Carlo, no entanto, alerta que o processo musicoterapêutico não parte apenas de duas unidades em relação aos resultados minuciosos com a paciente. “É

necessário fazer uma análise detalhada, porque não é qualquer música. Por exemplo, não é só colocar música clássica porque é relaxante, é preciso fazer uma avaliação de paciente para paciente. Serão avaliados todos os quadros clínicos, inclusive”, observa.

Alternativas

Acupunturista formado em medicina tradicional chinesa, José Marcelo Santos acredita que a combinação de tratamentos alternativos, como técnicas da medicina chinesa com tratamentos tradicionais pode aliviar os desconfortos

causados pela menopausa.

“A combinação de acupuntura, fitoterapia chinesa (uso de ervas e fórmulas seculares) e nutrição terapêutica permite tratar as questões emocionais, variação de humor, os fogachos, os inchaços e, conseqüentemente, a qualidade do sono. Mas isso não significa que a paciente não precise continuar sob orientação de ginecologista”, observa.

Leia amanhã a última reportagem da série, o tema será andropausa.

***Estagiária sob supervisão de Renata Giraldi**

» Ouvir som favorito alivia dor

Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade McGill, no Canadá, descobriu que escutar a música preferida auxilia a reduzir a intensidade da dor. A equipe submeteu 63 participantes a um experimento de dor térmica e audição musical, no qual trechos musicais foram pareados com estimulações de aquecimento de temperatura. Publicados na revista *Frontiers in Pain Research*, os resultados mostram que os pacientes que escutaram a música favorita relataram menor desconforto da dor em relação àqueles que ouviram apenas canções relaxantes selecionadas pelo cientista.

Sem remédios

Um estudo de pesquisadores da University Hospitals (UH) Cleveland Medical Center, nos Estados Unidos, sugere que a prática musicoterapêutica pode ser uma alternativa de baixo custo e não medicamentosa para

tratar dor moderada a grave, estresse e ansiedade em hospitais comunitários.

Os resultados da pesquisa, publicados, recentemente, na revista *PAIN Reports*, mostram que os pacientes que receberam uma sessão de musicoterapia, em que o controle da dor era uma meta, tiveram quatro vezes mais chances de relatar diminuição de desconforto sensorial, uma redução de duas unidades em relação aos pacientes que receberam uma sessão do tratamento em que o controle da dor não era um objetivo.

Seneca Block, diretor de terapias expressivas da UH e um dos responsáveis pelo estudo, explica que, apesar da descoberta revelar que a musicoterapia tem impacto clinicamente significativo na redução do estresse e da ansiedade, mais pesquisas são necessárias para fazer comparações específicas de intervenções.

“Não pretendemos substituir o tratamento farmacológico dos sintomas dos pacientes, no entanto, vimos nesse estudo que os pacientes

que apresentam dor moderada a intensa relataram em média uma diminuição de dois pontos após a sessão, o que pode ampliar o tratamento-padrão”, observa Block.

O estudo coletou dados de 1.056 adultos, entre 18 anos ou mais, que receberam atendimentos médicos para dor, ansiedade e/ou estresse em hospitais comunitários da UH entre janeiro de 2017 e julho de 2020. A partir da avaliação dos pacientes em uma escala de classificação numérica de zero a 10, os pesquisadores examinaram

pontuações de maior ou igual a quatro desses pacientes em resposta a uma única sessão de musicoterapia.

A equipe acredita que os resultados do estudo apoiam a eficácia clínica da prática musicoterapêutica no manejo de sintomas em ambientes médicos comunitários para pacientes com dor moderada a intensa e transtornos psicológicos. “Começaremos, agora, a investigar subpopulações e intervenções musicais específicas relacionadas ao atendimento ambulatorial”, afirma Block. (AG)