



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

MARIA PRISCILLA SALMAZO
E
ROBSON EUSTÁQUIO ROCHA

**A PRÁTICA DO YOGA NO COMBATE AOS SINTOMAS DA
MENOPAUSA**

Brasília,
2020

MARIA PRISCILLA SALMAZO
E
ROBSON EUSTÁQUIO ROCHA

**A PRÁTICA DO YOGA NO COMBATE AOS SINTOMAS DA
MENOPAUSA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília,
2020

MARIA PRISCILLA SALMAZO
E
ROBSON EUSTÁQUIO ROCHA

A PRÁTICA DO YOGA NO COMBATE AOS SINTOMAS DA MENOPAUSA

Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, 25 de novembro de 2020

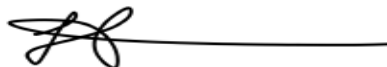
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio
Orientador



Prof. Me. Sérgio Adriano Gomes
Membro da banca



Prof. Me. Hetty Lobo

Membro da banca

RESUMO

Uma das fases marcantes da vida da mulher é quando ela entra na fase climatérica menopáusic. Fase em que acontecem várias transformações físicas, metabólicas e emocionais. É comum o surgimento de sintomas decorrente aos baixos níveis de estrogênio como, ondas de calor, sudoreses noturnas, insônia, diminuição da libido, fadiga, dificuldades cognitivas e alterações metabólicas. Terapias Hormonais convencionais ou medicamentosa é uma alternativa como tratamento, porém nem todas as mulheres podem aderi-la, por fatores de riscos e contraindicações. A partir disso, as Terapias Complementares e Integrativas como o Yoga tem demonstrado uma alternativa à medicamentosa. O objetivo desta revisão bibliográfica, é de trazer as evidências científicas em relação a prática de Yoga como alternativa de tratamento no combate dos sintomas causados pela menopausa. Os estudos analisados mostram que a prática de Yoga tem efeitos positivos devido ao equilíbrio do sistema simpático e parassimpático promovendo um relaxamento e melhora na função do sistema cardiovascular. Além disso, percebe-se melhoras dos outros diversos sintomas como dores de cabeça, fogachos, sudoreses noturnas, insônia, depressão e irritabilidade.

Palavras-chave: Sintomas. Menopausa. Yoga. Climatério.

1 INTRODUÇÃO

O corpo feminino com o processo de envelhecimento sofre com algumas mudanças no decorrer da vida. Essas mudanças são definidas como fases reprodutivas: iniciando no período menstrual e fase não reprodutiva: conhecida como climatério/menopausa. O ministério da saúde estabeleceu um período em que ocorre o climatério, alguns dados apontam que essa fase se pode iniciar desde 40 até 65 anos de idade (FERREIRA, 2013).

A menopausa desencadeia diversas manifestações no corpo feminino devido a diminuição da produção de hormônios, sendo ele o maior responsável o estrogênio. Essa alteração muitas vezes se torna desagradável, afetando não apenas a parte física, assim como a parte psicológica da mulher. Alguns dos problemas causados pela diminuição da produção do hormônio estrogênio, são a atrofia genitourinária, osteoporose e problemas cardiovasculares. A fim de reduzir os efeitos do climatério o tratamento medicamentoso é a principal forma, entre opções, para amenizar sintomas e prevenir possíveis patologias (NEVES, 2013; TRENCH, 2005).

Como tratamento opcional ou não medicamentoso, vários estudos apontam os diversos benefícios que a atividade física proporciona para o corpo humano, não apenas físicos, mas também psicológico, além de ser uma medida alternativa de baixo custo. Dentre os benefícios adquiridos com a prática regular de exercícios físicos podemos citar; produção hormonal regularizada, melhora na aptidão cardiorrespiratório, manutenção de níveis adequados de colesterol, massa muscular, gordura e densidade óssea (CRAMER, 2015).

Uns dos métodos bastante utilizado hoje é o Yoga, um método originário da Índia para promover equilíbrio físico, mental e emocional a todos, e vem sendo disseminado no ocidente para promover saúde e bem-estar, e tem demonstrado resultados positivos na aplicabilidade como tratamento coadjuvantes ao médico (CRAMER, 2015; JORGE, 2016).

No caso da menopausa, estudos demonstram que a prática de Yoga tem forte relação em auxiliar na manutenção dos sintomas e pode ser utilizado como um tratamento auxiliar. Existem casos de contraindicações e restrições ao tratamento convencional de reposição hormonal, onde a indicação da prática do Yoga pode ser uma opção de tratamento no alívio dos sintomas, como por exemplo, mulheres que

já desenvolveram algum tipo de câncer, ou mesmo casos em que mulheres não se adaptam ao tratamento hormonal (CHATURVEDI et al, 2016).

Os benefícios da prática de Yoga, são resultados positivos nos distúrbios psicológicos como dores de cabeça, oscilações de humor, insônia, depressão e irritabilidade (KAMBLE et al, 2020).

A prática pode aliviar os sintomas de fogachos e sudorese noturna, as funções cognitivas, como memória remota, equilíbrio mental, atenção e concentração (CHARTTHA, 2008) (LINGNIN, 2020). A indicação médica da prática de Yoga para as mulheres climatéricas pode ser utilizada amplamente e é uma alternativa de tratamento seguro em relação ao HRT (Terapia de Reposição Hormonal), e uma terapia positiva nos problemas psicológicos e somáticos referente a Síndrome Menopausal (KAMBLE et al, 2020).

Outro benefício apontado através de estudos mediante a osteocalcina sérica, demonstraram que com a prática de Yoga ocorreram alterações positivas na restauração óssea (BEZERRA, 2010).

Tendo em vista ao que foi apresentado, o objetivo desta revisão bibliográfica, é de trazer as evidências científicas em relação a prática de Yoga como alternativa de tratamento no combate dos sintomas causados pela menopausa.

2 METODOLOGIA

Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica, foi feito um levantamento de artigos científicos condizentes com o tema proposto. As plataformas de base de dados utilizadas foram Google Acadêmico, Scielo, os artigos selecionados além de artigos Brasileiros foram utilizados de língua estrangeira com período entre 2005 a 2020. Usamos palavras chaves para a busca como, Yoga, climatério, menopausa, pós menopausa, sintomas e a relação entre eles.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 História do Yoga

A história do Yoga é indissociável da história da Índia. O Yoga progrediu a partir dos ensinamentos de uma civilização, conhecida como a mais antiga do mundo, a civilização Védica que atualmente é conhecida como Hinduísmo. Na literatura Védica, compõem a filosofia do Yoga pré-clássico métodos de respiração, concentração mental, canto e adoração espiritual às divindades védicas (GNERRE, 2010).

A civilização dos Vedas estruturava práticas meditativas e rituais com a intenção de atingir um profundo conhecimento espiritual (FEUERSTEIN, 2006). Historicamente o Yoga surge como um dos seis pilares rigorosos da filosofia Hindu. O Hinduísmo, portanto, não é uma religião, é na verdade um complexo de instituições, determinações éticas, forenses, históricos, filosóficos, constituindo como uma tradição (SANTOS, 2008).

Sendo o Yoga um sistema filosófico, foi organizado por Patanjali em uma obra clássica, chamada *O Yoga Sutras*. Traz frases escritas em sânscrito, sintetizando a essência da prática do Yoga, sendo uma leitura fundamental para entender toda a base do que é realmente a prática do Yoga (GNERRE, 2010).

No Brasil, deu início ao Yoga em 1930, com a chegada do Swami Sivananda, e se oficializou em 1944, com a chegada do francês Swami Asuri Kapila em Porto Alegre. As primeiras academias, os primeiros livros, assim como, o primeiro professor iniciou em 1957, com a chegada de um grande líder mundial, conhecido como Dr. Song, cujo seu nome completo Shri Swami Vyaghrananda Pashupati Bhagwan. A Academia Hermógenes de Yoga, uma das mais conhecidas no Brasil, foi fundada em 1962, no estado do Rio de Janeiro, após Hermógenes lançar seu primeiro livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, em 1960. Hermógenes faleceu aos 94 anos em 2014, porém o instituto funciona até hoje sendo dirigida pelo seu neto Thiago Leão. Em 1973, foi fundada a Associação Brasileira de Profissionais de Yoga, sem fins lucrativos e para a divulgação do Yoga Tradicional no Brasil (TINOCO, 2016).

O Yoga tem como fundamental cultivar capacidades do corpo, junto a mente, colaborando num acolhimento das dificuldades emocionais e físicas.

Originalmente do oriente, é constituído em concentração, meditação, posturas corporais, técnicas respiratórias, proporcionando bem-estar. Existem indicações, afirmando que sua prática promove autoconfiança, serenidade, diminui

a ansiedade e conseqüentemente o stress, traz clareza emocional e equilíbrio físico. Faz o praticante entrar em contato com seu interior e o seu corpo, trazendo para o momento presente, permitindo usar exercícios de condução mental, facilitando alterações no modo de focalizar os pensamentos levando a transformações emocionais, assim como, no melhoramento dos sistemas orgânicos, adequando o processo de cura (BERNARDI, 2013).

3.2 O que é menopausa/climatério?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1996), ao chegar na meia idade devido ao envelhecimento, é natural que a mulher cesse seu período reprodutivo. Devido a isso a parte hormonal sofre algumas alterações fisiológicas, os ovários param seus funcionamentos, com isso vem a diminuição da produção de peptídeo e esteroides hormonal.

O período que antecede a menopausa é o climatério, Mucida (2006) o definiu como a passagem da fase procriativa para a não procriativa, alguns autores definem o começo dessa fase a partir dos 35 anos, podendo variar de 45 aos 60, para outros dos 50 aos 65 anos, essas variações se dão pelo entendimento de que o envelhecimento e a própria menopausa não se apresentam em um formato padronizado para todas as mulheres.

Os sintomas da menopausa são bem definidos neste período, são mudanças que alteram as composições corporais, sendo a diminuição de massa corporal, diminuição da massa óssea, distribuição da massa adiposa desordenada. Os sintomas são compreendidos também em sintomas diários como sudoreses noturnas, ressecamento vaginal, diminuição da libido sexual, insônia, humor desordenado, ansiedade, alterações psicológicas associadas à depressão e ao pânico. Neste período, há mudanças nos parâmetros imunológicos dando mais possibilidades de infecções como infecções das vias aéreas e cistite (DIAS et al., 2013).

A Irregularidade do ciclo menstrual também faz parte das características do período da menopausa, assim como outros sintomas acerca de cólicas, tensão pré-menstrual, palpitações, tonteiras, cansaço, memória fraca, dores de cabeça, dores articulares, juntamente com sintomas de alterações em termos sociais e culturais (PEIXOTO et al., 2015).

Contudo, a sintomatologia envolve não apenas em aspectos físicos, devido a intensidade e frequência de sintomas, mas afeta fatores relacionados à qualidade de vida, ao bem-estar social, espiritual e emocional. Trata-se de manifestações do processo psíquico ao ambiente, à cultura, a história de vida, (PEIXOTO et al., 2015).

3.3 Influências do Yoga nos sintomas da menopausa.

A aplicação do Yoga como função terapêutica interpreta a agregação da filosofia e técnicas convencionais do Yoga com compreensão médica e de fenômenos emocionais ocidental, utilizado como um tratamento adicional e efetivo para diversos problemas de saúde (HAYES, CHASE, 2010; BÜISSING et. al., 2012; JETER et. al., 2015).

Yogaterapia tem como um tratamento total para diversas funções, num olhar do indivíduo como ser composto de corpo, mente integrados, que só se trabalha bem se estiverem equilibrados dinamicamente (HAYES e CHASE, 2010).

As vantagens terapêuticas do Yoga vêm sendo narrados por muitos anos conforme estabelecido por Sri Kuvalayananda em 1924, numa revista destinada ao Yoga de nome Yoga Mimansa (JETER et al., 2015).

Um dos primeiros estudos realizados em relação ao Yoga, foi um estudo realizado a partir de 34 indivíduos hipertensos que receberam o tratamento de relaxamento do Yoga ou placebo (relaxamento geral). A conclusão demonstrou a diminuição expressiva na pressão arterial neste grupo de pessoas que foi aplicada as técnicas de Yoga (PATEL e NORTH, 1975).

Este trabalho abriu portas para um financiamento pelo Conselho Indiano de Pesquisa Médica para estudo de mudanças neurofisiológicas provocadas pelo Yoga. Desde então, muitos pesquisadores se dedicaram às pesquisas dos benefícios do Yoga. Nas últimas décadas, o Yoga vem sendo muito bem visto como terapia para diversos segmentos e aumentando o campo de pesquisa (JETER et al., 2015).

A prática de Yoga equilibra o sistema nervoso simpático e parassimpático, abreviando a euforia fisiológica, desencadeando o relaxamento agindo de forma contrária as respostas fisiológicas involuntárias, o que significa uma melhora na respiração, diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial, proporcionando benefícios a diversas doenças decorridas pelo estilo de vida como, doenças

cardiovasculares, câncer, doenças respiratórias (JETER et al., 2015; STEPHENS, 2017).

Doenças relacionadas ao estresse e inflamação crônica, espaço onde o Yoga tem mostrado eficiente na aplicação de suas técnicas (STEPHENS, 2017). Outros estudos mostraram que o Yoga também é benéfico nas dores articulares, melhorias no humor, previne o declínio cognitivo, melhora da ansiedade, insônia e depressão, normalização metabólica, atuação em transtornos psiquiátricos, musculoesqueléticos, cardiovasculares, respiratórios e em síndromes autoimunes (FIELDS, 2011; BÜISSING et al., 2012; GARD et al., 2014; FIELD, 2016).

A prática de Yoga tem efeitos positivos nos sintomas da menopausa, proporcionando melhor qualidade de vida, diminuindo o estresse, a frequência cardíaca, a pressão arterial, melhora a ansiedade, insônia, depressão, age positivamente na aptidão física, flexibilidade e força (BRASIL, 2017; BOOTH-LAFORCE; TAYLOR; THURSTON 2007; FIELD, 2011; FRASER; LUNNY, 2010).

Os estudos propõem que a prática de Yoga tem potencial de expandir o bem-estar psicológico e diminuir o estresse na estabilização do sistema nervoso autônomo (BOOTH-LAFORCE; TAYLOR; THURSTON, 2007), o que significa na ação positiva nos sintomas climatéricos (COHEN, 2010; VAZE e JOSHI 2010).

Metanálises mostram a diminuição da intensidade e da periodicidade dos fogachos, aumenta qualidade de vida, melhora no Índice de Kupperman (instrumento de avaliação clínica dos sintomas da menopausa) (LEE et al., 2009).

Assim como outros estudos demonstram a melhora nos sintomas de fogachos e sudoreses noturnas após práticas de Yoga realizadas de 8 a 12 semanas (AVIS et al., 2014; CHATTHA et al., 2008; REED et al., 2014; WOODS 2014).

Segundo Souza, (2018), é observado que em pesquisas relacionadas, contém uma característica sempre de um mesmo período de análise, entre 12 e 16 semanas. Neste estudo foi comparado três grupos de mulheres com a mesma faixa etária, acima de 40 anos, sendo um grupo controle de mulheres sedentárias e outros dois grupos, um em que praticavam atividades físicas à mais de 5 anos e cinco vezes na semana e o outro de mulheres que praticava Yoga à cinco anos e cinco vezes na semana.

Ainda de acordo com Souza, (2018) os resultados foram encontrados nas análises bioquímicas através de coleta de sangue, entrevistas e medidas antropométricas.

Em geral, o estudo conclui que o grupo das mulheres que praticam Yoga apresentaram com menor frequência e intensidade dos sintomas climatéricos, menor frequência de uso de medicamentos de sintomas vasomotores, glicose, insulina, IMC, GC, HOMA-IR. Sendo assim, os resultados demonstraram ainda que o Yoga se mostrou eficaz na redução e prevenção de vários sintomas relacionados, como nervosismo, parestesia, depressão, ansiedade, a relação do sono, concentração e memória.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As diversas alterações causadas no corpo feminino, desencadeada pela menopausa, afeta a parte física e psicológica da mulher, tornando essa experiência desagradável. Como tratamento alternativo e/ou complementar ao tratamento medicamentoso, os estudos demonstram que a prática de Yoga pode trazer diversos benefícios às mulheres que passam por essa fase.

A prática do Yoga mostrou-se uma boa alternativa para tratar os diversos sintomas como dores de cabeça, fogachos, sudoreses noturnas, depressão e irritabilidade. Além disso, traz outros benefícios como melhora da aptidão física, flexibilidade e força, melhorando assim a qualidade de vida das mulheres que aderem a esse método.

Esses benefícios se dão devido ao equilíbrio do sistema nervoso simpático e parassimpático, provocado pela prática do Yoga, que promove relaxamento e melhora na função cardiorrespiratória. O Yoga também preserva as funções cognitivas dos praticantes, segundo citado no decorrer do estudo.

Este estudo mostrou-se condizente com o conhecimento e teoria incipiente, referente ao combate dos sintomas da menopausa, provocado pela prática do Yoga. Percebeu-se ainda uma carência de estudos publicados sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

AFONSO, R.F.; BALARDIN, J.B.; LAZAR, S.; SATO, J.R.; IGARASHI, N.; SANTAELLA, D.F.; LACERDA, S.S.; AMARO, E.J.R.; KOZASA, E.H. Greater

Cortical Thickness in Elderly Female Yoga Practitioners-A Cross-Sectional Study. **Front Aging Neurosci.** v. 9, article 201, 2017.

AVIS, N.E.; LEGAULT, C.; RUSSELL, G.; WEAVER, K.; DANHAUER, S.C. Pilot study of integral Yoga for menopausal hot flashes. **Menopause.** v. 21, n. 8, p. 846–854, 2014.

BERNARDI, M. L. D. et al. Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. **Ciências e saúde coletiva,** Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3621-3632, 2013.

BEZERRA L. et al. Effects of yoga on bone metabolism in postmenopausal women, **Journal of Exercise Physiology Online,** Chicago, v. 13, n. 4, p. 58–65, Ago. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de Março de 2017. **Diário Oficial da União,** 28 março, 2017.

BOOTH-LAFORCE, C.; THURSTON, R.C.; TAYLOR, M.R. A pilot study of a Hatha Yoga treatment for menopausal symptoms. **Maturitas,** v. 57, n. 3, p. 286–295, 2007.

BUONANI, C. et al. Prática de atividade física e composição corporal em mulheres na menopausa. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** Rio de Janeiro, v. 35, n. 4, p. 153-158, abr.2013.

BÜSSING, A.; MICHALSEN, KHALSA, S.B.S; TELLES, S.; SHERMAN, K.J. Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. **Evid Based Complement Alternat Med.** 165410, 2012.

CHARTTHA, R. et al. Effect of yoga on cognitive functions in climacteric syndrome: a randomized control study. **Bog: an international journal of obstetrics and gynecology,** v. 115, n. 8, p. 991-1000, may. 2008.

CHATTHA, R.; RAGHURAM, N.; VENKATRAM, P.; HONGASANDRA, N.R. Treating the climacteric symptoms in Indian women with an integrated approach to Yoga therapy: a randomized control study. **Menopause,** v. 15, p. 862-870, 2008.

CHATURVEDI, A. et al. Comparative Assessment of the Effects of Hatha Yoga and Physical Exercise on Biochemical Functions in Perimenopausal Women. **Journal Of Clinical and Diagnostic Research,** v. 10, n. 8, p.1-4, Ago.2016.

COHEN, B.E. Yoga: an evidence-based prescription for menopausal symptoms? **Menopause.** v. 15, n. 5, p. 827-29, 2010.

CRAMER, H. et al. Yoga in women with abdominal obesity-a randomized controlled trial. **DeutschesArzteblattInternational,** v. 113, n. 39, p. 645-52, set. 2016.

DIAS, R.; OLIVEIRA, A.T.; VESPASIANO, B.S.; NASCIMENTO, D.C.; PRESTES, J. O treinamento de força melhora os sintomas do climatéricos em mulheres sedentárias na pós menopausa. **ConScientiae Saúde**, 12(2): 249-258, 2013.

FERREIRA, V. N. et al. Menopausa: Marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. **Psicologia & Sociedade**, online, v. 25 n. 2, p. 410-419, 2013.

FEUERSTEIN, G. A tradição do yoga. História, literatura, filosofia e prática. São Paulo: **Pensamento**, 2006.

FIELD, T. Yoga clinical research review. **Complementary Therapies Clinical Practice**. v. 17, n. 1, p. 1-8, 2011.

FIELD, T. Yoga research review. **Complementary Therapies Clinical Practice**. v. 24, p. 145-161, 2016.

GARD, T.; TAQUET, M.; DIXIT, R.; HÖLZEL, B.K.; DE MONTJOYE, Y.A.; BRACH, N.; SALAT, D.H.; DICKERSON, B.C.; GRAY, J.R.; LAZAR, S.W. Fluid intelligence and brain functional organization in aging yoga and meditation practitioners. **Front Aging Neurosci**. v. 22, v. 6, article 76, 2014.

GNERRE, M. L. A. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**, Dourados, v. 12, n. 21, p. 247-270, jan./jun. 2010.

HAYES M., CHASE S. Prescribing yoga. **Prim Care**. v. 37, n. 1, p. 31-47, 2010.

JETER, P.E.; SLUTSKY, J. SINGH, N.; KHALSA, S.B. Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies from 1967 to 2013. **J Altern Complement Med**. v. 21, n. 10, p. 586-592, 2015.

JORGE M.P. et al. Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: a randomized controlled trial, **Complementary Therapies in Medicine**. v.21, n. 26, p.128–135, mar. 2016.

KAMBLE, S. N., DHOLE, V., DONGA, S., MANANI, Y.L., PATEL, H. The Management of Menopausal Syndrome with Shirodhara and Shaman Yoga - A Pilot Study. **European Journal of Pharmaceutical and Medical Research**, v. 7, n. 3, p. 841-850, Nov. 2020.

LEE, M.S.; KIM, J.I.; HA, J.Y.; BODDY, K.; ERNST, E. Yoga for menopausal symptoms: a systematic review. **Menopause**, v. 16, n. 3, p. 602–608, 2009.

LINGMIN H. Effect of Yoga on Physical and Mental Health of Climacteric Women in the Context National Fitness. **Physical Education and Health (ICSSPEH 2020)**, Fujian, v. 457, p. 117-120, 2020.

LUNNY, C.A.; FRASER, S.N. The use of complementary and alternative medicines among a sample of Canadian menopausal-aged women. **J Midwifery Womens Health**. v. 55, n. 4, p. 335-343, 2010.

MUCIDA, A. O sujeito não envelhece: psicanálise e velhice, 2ª ed. Belo Horizonte: **Autêntica**, 2006.

NEVES, T. B.; NEVES, F. B. Atividade física e sintomas psicológicos da menopausa. **Psicologia Saúde & Doenças**, Lisboa, v.14, n. 1, p. 205-214, mar. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Investigaciones sobre la menopausia em los años noventa. **Série de Informes Técnicos**, vol. 866. Genebra: Author, 1996.

PATEL, C.; NORTH, W.R. Randomized controlled trial of yoga and biofeedback in management of hypertension. **Lancet**. v. 19, n. 2, p. 93-95, 1975.

PEIXOTO, L.N.; ARAÚJO, M.S; EGYDIO, C.A.; RIBEIRO, F.E.; FREGONESI, C.E.P.T; CARMO, E.M. Perfil e intensidade de sintomas de mulheres no climatério avaliadas em unidades básicas de saúde de Presidente Prudente. **Colloquium Vitae**, 2015; 7(1): 85-3.

REED, S.D.; GUTHRIE, K.A.; NEWTON, K.M.; ANDERSON, G.L.; BOOTH-LAFORCE, C.; CAAN, B; CARPENTER, J.S.; COHEN, L.S.; DUNN, A.L.; ENSRUD, K.E.; FREEMAN, E.W.; HUNT, J.R.; JOFFE, H., LARSON, J.C.; LEARMAN, L.A.; ROTHENBERG, R.; SEGUIN, R.A.; SHERMAN, K.J.; STERNFELD, B.S.; LACROIX, A.Z. Menopausal quality of life: RCT of Yoga, exercise, and omega-3 supplements. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**. v. 210, n. 3, 244.e1-244.e11, 2014.

ROSSOUW, J. E. et al. Risks and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women: Principal Results from the Women's Health Initiative Randomized Controlled Trial. **Jama: The Journal of the American Medical Association**, v. 288, n. 3, p. 321-333, jul.2002.

SANTOS, S. Yoga, Samkhya e Tantra. **4º ed. São Paulo: Martin Claret**, 2008.

STEPHENS, I. Medical Yoga Therapy. **Children (Basel)**. v. 4, n. 2, p. 12, 2017.

SOUZA, L. A. C. Avaliação de sintomas Climatéricos, parâmetros antropométricos e laboratoriais em praticantes de yoga. 2018. 110 f. Dissertação (Pós-Graduação) – **Ciências Farmacêuticas**, Universidade Federal de Ouro Preto, Minas Gerais, 2018.

TINOCO, C. A. Contribuições do Yoga à educação no Brasil: encontro com os grandes iogues brasileiros. 1º ed. Curitiba: **Appris**, 2016.

TRENCH, B.; SANTOS, C. G. Menopausa ou Menopausas. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.14, n.1, p.91-100, jan./abr. 2005.

VAZE, N.; JOSHI, S. Yoga and menopausal transition. **Journal of Mid-Life Health**, v. 1, n.2, p. 56-58, 2010.

WOODS, N.F. Trial suggests yoga and exercise lead to modest improvements in menopause-related quality of life: longer term studies are needed. **Evid Based Med.** v. 19, n. 5, p. 173, 2014.

