

# Práticas de yoga, aumento dos níveis séricos de estradiol e redução dos sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa: relato de caso

SOUZA LAC<sup>1</sup>, LIMA AA<sup>1,2</sup>

[laura.cota@aluno.ufop.edu.br](mailto:laura.cota@aluno.ufop.edu.br)

1. Programa de Pós-Graduação em Ciências Farmacêuticas (CiPharma), Escola de Farmácia, Universidade Federal de Ouro Preto; 2. Departamento de Análises Clínicas (DEACL), Escola de Farmácia, Universidade Federal de Ouro Preto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Yoga; estradiol; menopausa

**INTRODUÇÃO (JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS):** O processo de envelhecimento reprodutivo feminino é caracterizado pelo esgotamento dos folículos ovarianos e redução dos níveis de estrogênio. Como consequência, após a menopausa muitas mulheres passam por alterações físicas, metabólicas e psicológicas, que podem afetar sua qualidade de vida. A sintomatologia climatérica inclui sintomas vasomotores, urogenitais, insônia, nervosismo, fadiga e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de depressão. Estudos vêm mostrando benefícios da prática de yoga sobre os sintomas climatéricos. No entanto, ainda faltam evidências sobre os mecanismos fisiológicos associados à esta prática. Assim, este relato de caso teve como objetivo descrever a variação dos níveis de estradiol em mulheres na pós-menopausa antes e após seis e doze meses de prática regular de yoga, bem como a relação desses níveis com os sintomas climatéricos.

**METODOLOGIA:** Foi relatado o caso de duas mulheres na pós-menopausa (mais de doze meses de amenorreia) integrantes do projeto “Yoga para mulheres no climatério”, cadastrado na pró-reitoria de extensão da Universidade Federal de Ouro Preto. As participantes passaram por entrevista e avaliação laboratorial antes do início e após seis e doze meses de prática regular de yoga. Os sintomas climatéricos foram avaliados pelo Índice de Kupperman (IK), enquanto os níveis séricos de estradiol e de FSH foram dosados por quimiluminescência. As práticas de Shivam Yoga aconteceram duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada. Este estudo foi aprovado pelo CEP/UFOP e as participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As voluntárias possuíam níveis de FSH >25mUI/mL e relataram menopausa natural. Inicialmente (T0), as concentrações séricas de estradiol foram iguais a 16 pg/mL e 6 pg/mL. Após 6 meses de práticas de yoga (T6) foi observado importante aumento nas concentrações séricas de estradiol: 16 x 24 pg/mL na voluntária A e 6 x 47 pg/mL na voluntária B. Após 12 meses de práticas de yoga (T12), os níveis de estradiol aumentaram ainda mais, passando a ser iguais a 84 pg/mL e 98 pg/mL, respectivamente. No T6 também foi observada redução acentuada dos sintomas climatéricos das voluntárias: IK reduziu de 17 para 3 pontos; e de 16 para 5 pontos, respectivamente. Já no T12 houve redução mais sutil do IK, que passou a ser igual a 2 na voluntária A e a 1 na voluntária B. A prática de yoga pode reduzir o estresse e atuar no eixo neuroendócrino e no sistema nervoso autônomo, o que pode justificar os resultados encontrados. Além disso, sendo o hipoestrogenismo o principal responsável pelos sintomas menopausais, o aumento dos níveis de estradiol pode levar à redução dos sintomas relacionados.

**CONCLUSÕES:** Mulheres na pós-menopausa que praticaram yoga regularmente por seis e doze meses apresentaram importante elevação das concentrações séricas de estradiol e redução dos sintomas climatéricos.