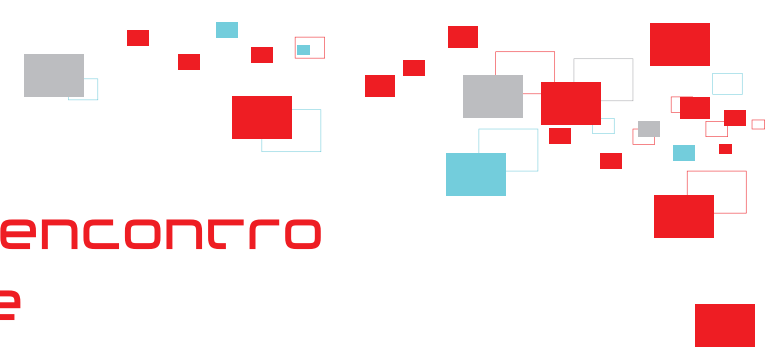


VI encontro  
de  
jovens  
investigadores

5 de dezembro de 2019



**VI Encontro de Jovens Investigadores  
do Instituto Politécnico de Bragança**  
Livro de resumos



---

**Título:** VI Encontro de Jovens Investigadores do Instituto Politécnico de Bragança: livro de resumos

**Coordenação:** Anabela Martins, Instituto Politécnico de Bragança

**Edição:** Instituto Politécnico de Bragança · 2020  
5300-253 Bragança · Portugal  
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405

**Design:** Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança

**ISBN:** 978-972-745-282-8

**Editor:** Instituto Politécnico de Bragança · 2020

**Disponível em:** <http://hdl.handle.net/10198/22385>

---

## Alterações do sono na menopausa

Luísa Macedo<sup>1</sup>; Elizama Costa<sup>1</sup>; Lídia Djassi<sup>1</sup>; Ana Azevedo<sup>2</sup>; Teresa Correia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

<sup>2</sup> anitaazevedo@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

### Resumo

A Menopausa pode ser definida como a última menstruação resultante do esgotamento do património folicular funcionante do ovário e o climatério é considerado o período de transição entre o pleno potencial e a incapacidade reprodutiva, estando associada a um conjunto de sinais e sintomas tais como os sintomas vasomotores, alterações do humor e de sono. Foi nosso objetivo identificar, na literatura científica, as alterações de sono mais prevalentes em mulheres na menopausa. Realizamos uma revisão sistemática da literatura segundo a estratégia PICO (Participantes Intervenção Comparação Outcome), no nosso estudo, utilizámos o acrónimo PO. Dos oito artigos encontrados na base de dados *PubMed*, *B-on* e *Scielo*, selecionamos cinco artigos para análise final, depois de aplicar os critérios de inclusão previamente estabelecidos. Os artigos incluídos na nossa revisão, 100% evidenciam que a insónia; a síndrome das pernas inquietas e a síndrome da apneia obstrutiva do sono, são as alterações do sono mais frequentes na menopausa. A evidência científica encontrada revela ainda relação das alterações do sono na mulher em menopausa com a sua qualidade de vida. O estudo dos distúrbios do sono na mulher em menopausa é de extrema importância sendo necessário, para tal, conhecer a arquitetura do sono de cada pessoa para que desta forma seja possível chegar a um tratamento individualizado que permita à mulher neste ciclo de vida melhorar a sua saúde.

**Palavras-chave:** menopausa; alterações do sono

## Sleep disorders in menopause

Luísa Macedo<sup>1</sup>; Elizama Costa<sup>1</sup>; Lídia Djassi<sup>1</sup>; Ana Azevedo<sup>2</sup>; Teresa Correia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

<sup>2</sup> anitaazevedo@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

### Abstract

Menopause can be defined as the last menstruation due to the depletion of the ovary functional follicular heritage and the climacteric is defined as the time between the full potential and the infertility, being associated to a group of symptoms such as vasomotor symptoms, mood and sleep disorders. It was our objective to identify, in scientific literature, the most prevalent sleep disorders in menopausal women. We conducted a systematic review of the literature according to the PICO (Participants Outcome Comparison Intervention) strategy; in our study, we used the PO acronym. Of the eight articles retrieved from *PubMed*, *B-on* and *Scielo* databases, five were selected for the final analyses, after applying the previously established inclusion criteria. In the articles included in our review, 100% showed insomnia, restless legs syndrome and obstructive sleep apnea syndrome as the most prevalent sleep disorders in menopause. The scientific evidence found showed also relation between menopausal women sleep disorders and the quality of life. The study of sleep disorders in menopausal women is extremely important, for that it is necessary to know personal sleeping habits of each person to find individualized treatment that allows women who suffer from this kind of symptoms to improve their health.

**Keywords:** Menopause, sleep disorders