



O uso de plantas medicinais e de fitoterápicos no período do climatério e menopausa

The use of medicinal plants and phytotherapeutics in the climaterium and menopause period

El uso de plantas medicinales y fitoterapéuticos en el periodo climaterio y menopausia

Sabrina Bianca Porfirio do Carmo Oliveira¹, Jabneela Vieira Pereira Vetorazo¹, Sthéfany Guzman Nascimento¹, Thalia Milena Maia Facundes de Oliveira¹.

RESUMO

Objetivo: Investigar o uso de plantas medicinais e da fitoterapia no período do climatério e menopausa, bem como o conhecimento tanto populacional quanto dos profissionais de saúde sobre esta prática integrativa no contexto da menopausa e climatério. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa dos últimos cinco anos em bases de dados como PubMed e mecanismo de busca Google Acadêmico, referente ao uso da fitoterapia no climatério e menopausa. **Resultados:** Os artigos revisados destacam o déficit de conhecimento de profissionais de saúde no que diz respeito à fitoterapia e plantas medicinais, por outro lado, alguns estudos apontaram um conhecimento relativo da parte da população sobre os fitoterápicos para amenização de sintomas do climatério e menopausa, pois alguns ensinamentos são passados de geração a geração. O uso de isoflavonas e outras substâncias vindo das plantas são eficazes para diminuir sintomas como fogacho, depressão durante a menopausa e também a disfunção sexual. Evidentemente, o uso dessas substâncias deve ser individualizadas uma vez que o uso em pacientes com doenças sensíveis a hormônios como o câncer de mama deve ser visto de perto seus efeitos neste perfil de paciente. **Considerações finais:** A fitoterapia oferece uma opção valiosa e natural para mulheres durante o climatério e a menopausa.

Palavras-chave: Fitoterapia, Plantas medicinais, Climatério, Menopausa.

ABSTRACT

Objective: To investigate the use of medicinal plants and herbal medicine in the period of menopause and menopause, as well as the knowledge of both the population and health professionals about this integrative practice in the context of menopause and menopause. **Methods:** This is an integrative review the last five years in databases such as PubMed and the Google Scholar search engine, referring to the use of herbal medicine in climacteric and menopause. **Results:** The articles reviewed highlight the lack of knowledge among health professionals with regard to phytotherapy and medicinal plants, on the other hand, some studies showed a relative knowledge of the population about herbal medicines to alleviate climacteric and menopausal

¹ Faculdades Integradas Aparício Carvalho (FIMCA), Porto Velho – RO.

symptoms, as some teachings are passed down from generation to generation. The use of isoflavones and other substances from plants are effective in reducing symptoms such as hot flashes, depression during menopause and also sexual dysfunction. Evidently, the use of these substances must be individualized since their use in patients with hormone-sensitive diseases such as breast cancer must be closely monitored for their effects on this patient profile. **Final considerations:** Phytotherapy offers a valuable and natural option for women during climacteric and menopause.

Keywords: Phytotherapy, Medicinal plants, Climacteric, Menopause.

RESUMEN

Objetivo: Investigar el uso de plantas medicinales y fitoterapia en el período de la menopausia y la menopausia, así como el conocimiento tanto de la población como de los profesionales de la salud sobre esta práctica integrativa en el contexto de la menopausia y la menopausia. **Métodos:** Se trata de una revisión integrativa de los últimos cinco años en bases de datos como PubMed y el buscador Google Scholar, referentes al uso de la fitoterapia en el climatérico y la menopausia. **Resultados:** Los artículos revisados resaltan el desconocimiento de los profesionales de la salud con respecto a la fitoterapia y las plantas medicinales, por otro lado, algunos estudios mostraron un conocimiento relativo de la población sobre las medicinas herbarias para aliviar los síntomas climatéricos y menopáusicos, ya que se transmiten algunas enseñanzas. pasando de generación en generación. El uso de isoflavonas y otras sustancias procedentes de plantas son eficaces para reducir síntomas como los sofocos, la depresión durante la menopausia y también la disfunción sexual. Evidentemente, el uso de estas sustancias debe ser individualizado ya que su uso en pacientes con enfermedades hormonosensibles como el cáncer de mama debe ser estrechamente monitorizado por sus efectos en este perfil de paciente. **Consideraciones finales:** La fitoterapia ofrece una opción valiosa y natural para la mujer durante el climatérico y la menopausia.

Palabras clave: Fitoterapia, Plantas medicinales, Climatérico, Menopausia.

INTRODUÇÃO

Figueiredo JR, et al. (2020) cita que o climatério se inicia por volta dos 35 anos, quando a mulher passa da fase reprodutiva para a fase senil, que é marcada pela última menstruação (menopausa), o que é o último passo no ciclo reprodutivo. Mesmo que o climatério comece aos 35 anos, os sintomas podem aparecer apenas quando a mulher atinge os 40 anos de idade. Segundo Anjos AP, et al (2021), a menopausa é o término da menstruação e representa o fim da fase reprodutiva, marcada pelo último ciclo menstrual, geralmente ocorrendo entre 48 e 50 anos de idade.

Segundo o Ministério da Saúde (2020) as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que visam prevenir agravos à saúde e promover a recuperação, destacando a importância da empatia, da criação de laços terapêuticos e da interconexão entre o ser humano, o ambiente e a sociedade. Essas práticas foram oficializadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC), e atualmente, o Sistema Único de Saúde.

De acordo com o Ministério da Saúde (2020), a utilização de plantas medicinais envolve espécies vegetais cultivadas ou não, que possuem propriedades terapêuticas. No entanto, é crucial administrá-las com cautela, pois podem interagir com outros medicamentos, causar efeitos adversos ou ter contraindicações. A fitoterapia, por sua vez, é um método terapêutico que emprega plantas medicinais em diversas formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, mesmo que de origem vegetal. Nos dias de hoje, a fitoterapia está se tornando cada vez mais popular, especialmente devido à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS) e à Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), que tem como objetivo promover, proteger e recuperar a saúde, reconhecendo a fitoterapia como uma terapia integrativa importante.

Humenhuk T, et al. (2020) destaca que apesar de ser bem disseminado no Brasil, o conhecimento popular sobre plantas medicinais está sendo perdido devido à globalização. O uso inadequado dessas plantas pode causar danos à saúde dos usuários, mesmo que possa trazer benefícios, pois a forma de administrar e a dose são fatores cruciais para determinar a eficácia do fitoterápico. Ribeiro AF, et al. (2020) apontam que diversas populações de várias regiões do Brasil, como por exemplo Norte do país, fazem amplo uso de plantas medicinais. Portanto, é crucial fornecer mais informações sobre os possíveis efeitos adversos associados das plantas medicinais para o tratamento de diversas patologias.

Carvalho AM, et al. (2023) destaca que o uso das PICS é mais comumente utilizado no contexto da atenção primária à saúde, com isso, é necessário a melhoria na formação e treinamento dos profissionais que atuam na Atenção Primária à Saúde em Práticas Integrativas e Complementares é crucial, assim como uma gestão mais eficiente dos recursos para garantir a sua implementação efetiva nos municípios. Isso se justifica pela relevância dessas práticas na promoção de cuidados de saúde abrangentes e na prevenção de doenças.

Diante da relevância do assunto, o presente estudo objetivou investigar por meio de revisão integrativa o papel das plantas medicinais e da fitoterapia no período do climatério e da menopausa bem como seus benefícios.

MÉTODOS

Este estudo trata de uma revisão integrativa que abrange o período dos últimos cinco anos e está relacionado ao uso de fitoterápicos durante o climatério e a menopausa. Optou-se por esta abordagem devido à sua capacidade de reunir dados de pesquisas anteriores de forma padronizada e abrangente, permitindo uma compreensão mais completa do tema (ERCOLE FF, et al., 2014). A revisão seguiu seis etapas padronizadas, começando pela escolha do tema: o uso de plantas medicinais e fitoterápicos durante o climatério e a menopausa. A segunda etapa foi a elaboração das perguntas norteadoras: qual a eficácia dos fitoterápicos no climatério e menopausa, bem como o conhecimento da população sobre o assunto? Foi utilizado o método PICo para realizar revisão criteriosa do tema (**Quadro 1**).

Quadro 1 - Componentes da pergunta de pesquisa, seguindo o anagrama PICo.

Acrônimo	Definição	Descrição
P	Paciente ou problema	Mulheres em fase do climatério ou menopausa
I	Interesse	Eficácia dos fitoterápicos e avaliar o conhecimento popular sobre o assunto
Co	Contexto	Pacientes em uso ou busca de métodos alternativos de tratamento ao climatério ou menopausa

Fontes: Oliveira SS, et al., 2024.

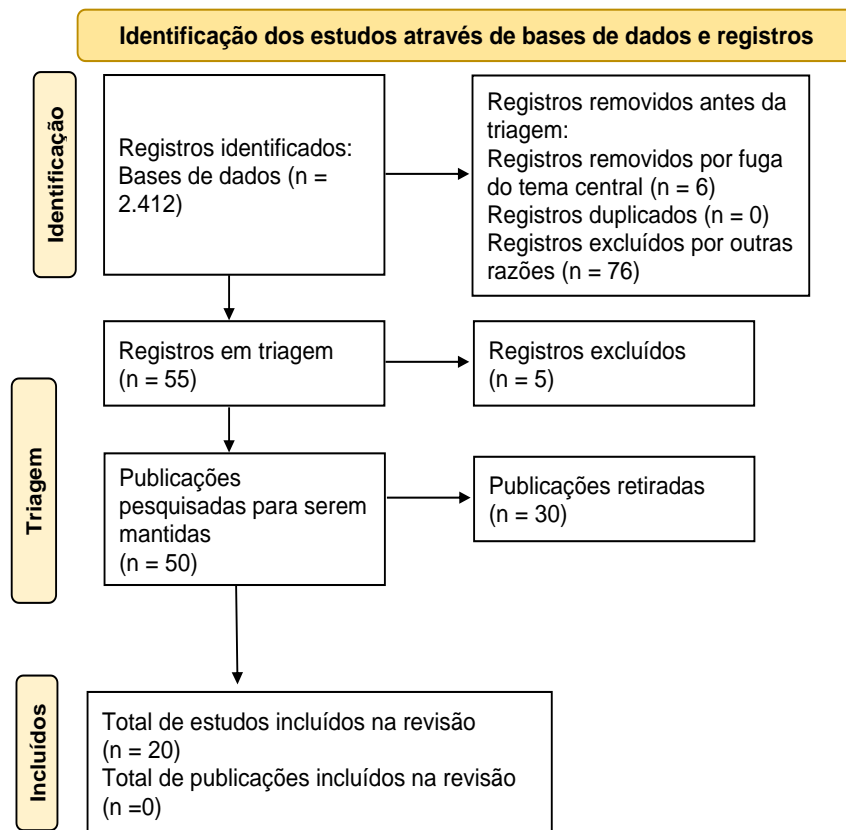
A terceira etapa correspondeu à busca na literatura científica, sendo realizadas buscas nas bases: National Library of Medicine (PubMed), SciELO e também pelo mecanismo de busca do Google Acadêmico. A captação do material foi composta por uma população de 55 artigos correspondentes às produções científicas nacionais e internacionais. Os critérios de inclusão foram: artigos indexados no período de 2019 a 2024, nos idiomas português, inglês. Foram definidos como critérios de exclusão: produções sem disponibilidade do artigo na íntegra, artigos duplicados, documento de projeto, monografias, teses, recurso da internet, artigos com data de publicação maior que cinco anos. A seleção dos artigos foi desenvolvida a partir da leitura prévia dos títulos, totalizando 48 artigos referentes à temática das plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa. Após o refinamento, foi realizada a leitura do título e resumo, sendo composta uma amostra de 43 artigos.

A quarta etapa do estudo foi feita a coleta e tabulação dos dados utilizando o Google Planilha, que integra os seguintes componentes: número do artigo, ano de publicação, tipo de artigo, idioma, título do artigo, o link do referido artigo, nome dos autores, palavras-chave, resumo, objetivo principal, assunto principal, métodos, sujeito principal, resultados, conclusão e referências.

A análise crítica dos estudos escolhidos e a primeira leitura foi realizada a partir dos títulos dos estudos selecionados, seguida pela leitura e análise dos resumos, tendo sido rejeitados os estudos com tema central não ligados à fitoterapia no tratamento do climatério e menopausa.

Em uma segunda análise, se deu a leitura dos artigos na íntegra, para identificar as ideias centrais dos estudos. No final, a seleção de amostra final foi de 20 produções científicas relacionadas ao tema. A quinta etapa (interpretação dos resultados) e sexta etapa (síntese do conhecimento) estão abordadas na (Figura 1).

Figura 1 – Distribuição dos artigos, base de dados e o país de realização dos estudos utilizados para revisão integrativa.



Fontes: Oliveira SS, et al., 2024.

RESULTADOS

Observa-se que o ano em que mais houve pesquisa sobre a temática investigada foi em 2021, com quatro artigos publicados. Quanto ao quantitativo de artigos, o mecanismo de busca Google Acadêmico e PubMed apresentaram o maior quantitativo de artigos nos últimos cinco anos. O país que mais prevaleceu sobre os estudos foi o Brasil.

Estudos direcionados à eficácia dos fitoterápicos no cenário do climatério e menopausa e o conhecimento da população compõem grande parte dos estudos brasileiros. O **Quadro 2** exhibe as sínteses dos principais trabalhos encontrados e selecionados para esta revisão.

Quadro 2 - Síntese dos principais achados sobre plantas medicinais e fitoterapia para o tratamento do climatério e menopausa.

N	Autores (Ano)	Principais achados
1	Daily JW, et al (2019).	Revisão Sistemática e Meta-análise. Avaliar a eficácia da isoflavonas para mulheres no climatério ou menopausa. Em conclusão, este estudo descobriu que a suplementação de equol reduziu significativamente a incidência e/ou gravidade das ondas de calor em mulheres na menopausa
2	Pereira LC, et al (2023).	Estudo quantitativo e de corte transversal. Avaliar os conhecimentos e práticas relacionadas à prescrição e/ou de uso de plantas medicinais e fitoterápicos pelos profissionais de saúde em unidades básicas de saúde (UBS) de um município no interior de Minas Gerais. Ao analisar a atuação dos profissionais da saúde nesse aspecto, existe uma grande defasagem de conhecimento dos mesmos, o que, em parte, justifica a falta de orientação aos pacientes.
3	Anjos AP, et al (2021).	Estudo qualitativo, descritivo e exploratório. Identificar a concepção de climatério e quais as plantas medicinais mais utilizadas como terapêutica natural por mulheres que o vivenciam. O estudo evidenciou que as participantes têm uma concepção equivocada a respeito do climatério, todavia sabem identificar as modificações próprias da fase e utilizam estratégias de práticas integrativas como terapêutica natural para o enfrentamento dessa fase da vida.
4	Braz JN, et al (2021).	Estudo transversal, exploratório e descritivo. Avaliar o saber de médicos, cirurgiões-dentistas e enfermeiros das unidades de saúde do município de Juazeiro-Bahia têm o conhecimento e percebem a importância da utilização e das indicações das plantas medicinais e dos fitoterápicos. Conclui-se que os profissionais do município necessitam de capacitação sobre essa alternativa terapêutica.
5	Ribeiro AF, et al (2020).	Estudo quantitativo e qualitativo. Avaliar o conhecimento e o perfil de utilização de plantas medicinais da população do município de Presidente Médici-RO. Conclui-se que a população de Presidente Médici utiliza plantas medicinais em larga escala. Por conseguinte, são necessários maiores esclarecimentos sobre possíveis efeitos adversos.
6	Branco CC, et al (2021).	Revisão sistemática e meta-análise. O objetivo desta revisão é fornecer uma atualização atual e uma visão geral de todos os dados clínicos controlados por placebo (independentemente da data de publicação) e dados adicionais de estudos clínicos com iCR durante um período mais amplo, desde o estabelecimento da Diretriz da UE sobre Boas Práticas Clínicas E6 em 1997 até janeiro de 2020. Em resumo, os dados clínicos e a nossa meta-análise demonstram consistentemente que o iCR/iCRbHP é uma opção de tratamento eficaz e segura, baseada em evidências, para sintomas naturais neurovegetativos e psicológicos do climatério, atendendo às crescentes demandas dos pacientes por terapias fitoterápicas não hormonais.
7	Humenhuk T, et al (2020).	Pesquisa qualitativa. Apontar algumas plantas utilizadas no município e resgatar uma pequena parcela do conhecimento popular, comparando as informações do senso comum com o conhecimento científico sobre essas plantas. Com esses resultados, foi possível mapear o uso e levantar dados acerca de algumas plantas medicinais utilizadas pela população de Mafra e concluir que a maioria das espécies do uso popular apresentam a mesma indicação encontrada na literatura científica.
8	Silva LZ, et al (2021).	Relato de experiência. Objetiva apresentar a experiência dos acadêmicos de enfermagem da Universidade do Estado do Pará- UEPA, na aplicação de uma ação educativa de mitos e verdades sobre a menopausa e o climatério, com mulheres atendidas em uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) de um município do interior do Pará. A atividade promovida contribuiu para uma melhor percepção das mulheres sobre o climatério e menopausa.
9	Cervelatti EP, et al (2021).	Estudo quantitativo. Analisar a atuação da Farmácia Verde como medida complementar de saúde pública na população ribeirinha de Manicoré – AM. Conclui-se que os serviços complementares à saúde são importantes para a população tanto em sua individualização quanto a sua resolutividade, agregando a medicina tradicional de forma síncrona.
10	Delam H, et al (2023).	Ensaio clínico randomizado. O objetivo deste estudo foi determinar o efeito do açafão (<i>Crocus sativus</i> L., Iridaceae) chá de ervas sobre a felicidade em mulheres na pós-menopausa. O chá de ervas com açafão teve um efeito positivo na redução da depressão e no aumento do índice de felicidade; por isso, recomenda-se que seja utilizado como tratamento complementar em consulta com o médico assistente.

N	Autores (Ano)	Principais achados
11	Ghorbanl Z, et al (2019).	Ensaio clínico randomizado. O presente estudo foi conduzido para determinar o efeito do Ginseng na função sexual (resultado primário), qualidade de vida e sintomas da menopausa (desfechos secundários) em mulheres na pós-menopausa com disfunção sexual. O Ginseng tem efeitos significativos na melhoria da função sexual e da qualidade de vida e na mitigação dos sintomas da menopausa.
12	Fait T, et al (2019).	Estudo observacional prospectivo. Objetivo foi demonstrar a eficácia e segurança do Séréllys. Neste estudo prospectivo, aberto e multicêntrico, Serelys VR, como um produto à base de plantas, foi capaz de reduzir significativamente a menopausa sintomas como sintomas vasomotores, fadiga, irritabilidade, depressão ou secura vaginal. Tendo em conta a atividade estrogênica zero do extrato, a terapia é adequada mesmo para mulheres para quem receber estrogênios são contraindicados ou podem ser perigosos devido a possíveis efeitos colaterais.
13	Koradia P, et al (2019)	Estudo piloto randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. Avaliar a eficácia e segurança do Bio-Kult Pro-Cyan (BKPro-Cyan), um produto contendo duas cepas de Lactobacilli mais extrato de cranberry, para prevenir ITUs recorrentes em mulheres adultas na pré-menopausa. O uso de extrato de cranberry foi seguro e eficaz na prevenção de ITU recorrente em mulheres adultas na pré-menopausa.
14	Inpan R, et al (2023).	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. Este estudo teve como objetivo avaliar a eficácia das intervenções com isoflavonas na densidade mineral óssea (DMO) em mulheres na pós-menopausa por meio de revisão sistemática e meta-análise. Esta revisão sistemática e meta-análise sugerem que as intervenções com isoflavonas, especialmente aquelas que contêm genisteína de pelo menos 50 mg/dia, podem efetivamente aumentar a DMO em mulheres na pós-menopausa.
15	Boutas I, et al (2022).	Meta-análise. Determinar a quantidade de soja e isoflavonas consumidas tem efeito positivo em mulheres na pré e pós-menopausa. O consumo de isoflavonas de soja pode reduzir o risco de câncer de mama em mulheres na pré e pós-menopausa.
16	Hatono M, et al (2020)	Estudo randomizado. Este estudo teve como objetivo determinar o efeito antitumoral efeitos do equol e investigar o impacto da adição de equol a agentes terapêuticos para câncer de mama usando linhas celulares de câncer de mama. Confirmamos que o equol tem dupla ação, especificamente um efeito promotor de crescimento tumoral e um efeito antitumoral.
17	Carvalho AM, et al (2023).	Estudo descritivo transversal com abordagem quantitativa. Avaliar o uso destas práticas nas Unidades Básicas do município de Mossoró/Rio Grande do Norte. Este estudo encontrou uma baixa prevalência nas referidas práticas na cidade de Mossoró.
18	Ozcan H, et al (2019).	Análise de dados. O estudo foi planejado para determinar métodos de tratamento complementares e alternativos para ondas de calor na menopausa. As mulheres que utilizam MAC costumam utilizá-las com informações que estão fora do conhecimento dos profissionais de saúde e com falta de informação. Recomenda-se a realização de estudos extensos sobre os métodos CAM e os mecanismos de ação que as mulheres utilizam.
19	Santos KM, et al (2022).	Pesquisa qualitativa. Este estudo buscou compreender os impactos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PICS no grupo de mulheres em período menopausa/climatério e se esses ajudaram a minimizar alguns dos sintomas típicos dessa fase. O estudo confirmou que houve influência benéfica das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no alívio dos sintomas da menopausa.
20	Alves KL, et al (2021).	Levantamento de dados quali-quantitativos. Estudo teve como objetivo principal, identificar e analisar o perfil farmacoterapêutico dos medicamentos fitoterápicos comercializados nas principais redes de drogarias de Teresina. A partir dos estudos analisados nesse artigo é possível concluir que a castanha da Índia, cranberry, passiflora e hedera, possuem propriedades farmacológicas importantes para o tratamento de distúrbios cardiovasculares, doenças crônicas, prevenção e tratamento de doenças do trato urinário, insônia e tratamento da tosse.

Fonte: Oliveira SS, et al., 2024.

O estudo realizado por Ribeiro AF, et al. (2020) em um município de Rondônia, investigou os conhecimentos e o uso de plantas medicinais, revelando que muitos usuários acreditam que o consumo dessas plantas não traz prejuízos à saúde e que existe pouco conhecimento dos usuários. Por outro lado, a pesquisa de Braz JN, et al. (2021) indica que os profissionais de saúde nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) no nordeste do Brasil não possuem conhecimento adequado para prescrever fitoterápicos e têm

dificuldade em distinguir entre fitoterapia e homeopatia. No Sul do Brasil, uma situação semelhante de falta de conhecimento sobre plantas medicinais é observada, conforme evidenciado pelo levantamento de dados conduzido por Humenhuk T, et al. (2020). Os autores apontam que a principal fonte de informações sobre plantas medicinais é a própria população, principalmente por meio da transmissão de conhecimento entre gerações, principalmente por familiares. O estudo também ressalta que foi possível identificar o uso e coletar informações sobre algumas plantas medicinais utilizadas pela população, concluindo que a maioria das espécies de uso popular possui as mesmas indicações encontradas na literatura científica.

Quanto aos dados sociodemográficos, pesquisas como as de Cervelatti EP, et al. (2021) e outros autores indicam que as principais usuárias de plantas medicinais são mulheres com idades entre 50 e 60 anos e níveis de escolaridade até o ensino médio incompleto. No entanto, o estudo realizado na Turquia por Ozcan H, et al. (2019) não identificou um perfil sociodemográfico diferenciado em relação ao encontrado no Brasil. No estudo qualitativo realizado por Anjos AP, et al. (2021), que visava identificar a percepção das mulheres em relação ao climatério e o uso de plantas medicinais para aliviar os sintomas dessa fase, foi observado que as mulheres tinham uma compreensão inadequada do climatério. No entanto, elas demonstraram conhecimento dos sintomas associados a essa etapa da vida. As participantes procuraram terapias naturais para lidar com os desafios dessa fase, optando pelo uso de chás como folha de amora e erva-cidreira.

Silva LI, et al. (2021) explorou atividades desenvolvidas para aprimorar a compreensão do climatério e da menopausa, incluindo a realização de rodas de conversa sobre esses temas, bem como sobre o uso de plantas medicinais. Eles observaram que essa experiência contribuiu para melhorar a percepção das usuárias da Unidade Básica de Saúde (UBS) em relação aos assuntos abordados. Santos KM, et al. (2022) ressaltou que a fitoterapia, como uma prática integrativa complementar, mostrou-se benéfica na redução dos sintomas mais comuns relatados pelas mulheres durante o climatério e a menopausa, como os fogachos. Da mesma forma, Koradia P, et al (2019), avaliaram a eficácia e segurança do extrato de cranberry para a prevenção de infecção do trato urinário recorrente em mulheres no climatério. A pesquisa demonstrou que o uso do extrato de cranberry é seguro e eficaz na prevenção de infecções do trato urinário recorrentes em mulheres adultas pré-menopáusicas.

No entanto, o uso de fitoterápicos e outras práticas integrativas devem ser bem direcionada, pois Hatono M, et al. (2020) confirmou que o equol, um tipo de estrogênio isoflavona, possui uma dupla ação, demonstrando tanto um efeito promotor de crescimento tumoral quanto um efeito antitumoral. Embora os resultados sugiram que o equol possa ter um efeito antagonista em relação ao tamoxifeno dependendo da concentração, não foi observado efeito antagônico sobre outros agentes terapêuticos.

DISCUSSÃO

Os dados sociodemográficos apresentados por Ribeiro AF, et al (2020), Humenhuk T, et al (2020) e Cervelatti EP, et al (2021) indicam que o principal grupo de usuários de fitoterapia é composto por mulheres, uma tendência reforçada pelo perfil predominante das usuárias nas unidades básicas de saúde. Em relação ao nível de escolaridade, os estudos de Cervelatti EP, et al. (2021) e Humenhuk T, et al. (2020) apontam uma prevalência de ensino fundamental e médio incompleto entre os usuários. Todos os estudos destacam que o principal motivo do uso da fitoterapia está associado à busca da redução dos sintomas do climatério, corroborando com os achados do estudo internacional conduzido na Turquia por Ozcan H, et al. (2019), onde as mulheres recorrem a ervas medicinais para aliviar os episódios de fogachos.

Quanto ao conhecimento sobre fitoterapia por parte dos profissionais de saúde, os estudos de Pereira LC, et al (2023), Braz JN, et al (2021) e Carvalho AM, et al (2023) concluíram que existe uma lacuna significativa de conhecimento acerca dos fitoterápicos e das orientações aos pacientes sobre seu uso. Todos os estudos destacaram que, embora seja permitida a prescrição das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como a fitoterapia, os profissionais muitas vezes não as prescrevem devido à falta de conhecimento adequado. Em contrapartida, em relação ao conhecimento da população usuária das Unidades Básicas de Saúde (UBS) sobre fitoterapia, os estudos de Anjos AP, et al. (2021), Silva LI, et al. (2021) e Humenhuk T, et al. (2020) observaram um nível razoável de conhecimento sobre os fitoterápicos e seus riscos. No entanto,

Ribeiro AF, et al. (2020) destaca que mais da metade dos entrevistados em seu estudo consideraram que as plantas medicinais não causam nenhum tipo de efeito adverso, o que é considerado incorreto, uma vez que Humenhuk T, et al. (2020) relatou casos de efeitos adversos associados ao uso dessas plantas.

Na pesquisa conduzida por Humenhuk T, et al (2020), as plantas mais mencionadas incluíram a babosa (*Aloe sp.*), camomila (*Chamomilla sp.*), capim-limão (*Cymbopogon sp.*), gervão (*Stachytarpheta sp.*), hortelã (*Mentha sp.*) e penicilina (*Alternanthera sp.*). Essas mesmas plantas foram também citadas por Cervelatti EP, et al. (2020), que destacou a eficácia dessas terapias na redução dos sintomas. No entanto, o estudo de Ribeiro AF, et al. (2020) é relevante por mencionar o uso do boldo, uma observação importante, pois o uso dessa planta é mais comum na região norte do país.

O uso de recursos terapêuticos complementares, como plantas medicinais, para o tratamento do climatério e da menopausa, conforme discutido por Santos KM, et al. (2022), destaca os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) não apenas durante o climatério, mas também após essa fase, proporcionando alívio dos sintomas menopausais de forma natural, sem a necessidade de fármacos. Anjos AP, et al. (2021) concorda com essa afirmação, observando que muitas mulheres recorrem ao poder das plantas medicinais na forma de chás para reduzir os sintomas da menopausa.

As isoflavonas, conhecidas como fitoestrogênios e derivadas da soja, são frequentemente utilizadas por mulheres durante a menopausa. No entanto, conforme destacado por Hatono M, et al. (2020), o uso indiscriminado dessas substâncias pode representar um risco para pacientes com câncer de mama sensíveis a hormônios, especialmente ao estrogênio. O estudo investigou a interação do equol, um tipo de estrogênio isoflavona, e concluiu que, os resultados sugeriram que o equol possa ter um efeito antagonista em relação ao tamoxifeno dependendo da concentração, o que pode aumentar o risco de crescimento tumoral em mulheres que fazem uso de tamoxifeno para o tratamento do câncer de mama.

Porém, Boutas I, et al. (2022) enfatizou os benefícios das isoflavonas, sugerindo que o consumo desses compostos pode diminuir o risco de câncer de mama em mulheres tanto no pré quanto na pós-menopausa. No entanto, os autores ressaltam a importância de investigar mais detalhadamente a interação dessas substâncias com o tamoxifeno. Por outro lado, a meta-análise liderada por Daily J, et al. (2019) demonstrou uma redução significativa nos episódios de fogachos em mulheres que receberam suplementação de equol, sugerindo benefícios dessa substância. No entanto, é importante ressaltar que a indicação do uso deve ser baseada em uma análise individualizada do perfil da paciente. Já Ipan R, et al. (2023) observou os efeitos da isoflavona em mulheres na menopausa com alterações na densidade mineral e cita que as isoflavonas podem efetivamente aumentar a DMO em mulheres na pós-menopausa.

Outras substâncias utilizadas no tratamento dos sintomas do climatério e da menopausa foram investigadas em estudos adicionais, como o uso de extrato de pólen, conforme visto no estudo de Fait T, et al. (2019), o uso de açafraão, como abordado no estudo randomizado de Delam H, et al. (2023) e o consumo de extrato de *Cimicifuga racemosa* visto por Branco CC, et al. (2021). Todos esses estudos ressaltaram a eficácia de ambos os produtos.

Por exemplo, Delam H, et al. (2023) destacou o chá de ervas de açafraão (*Crocus sativus L.*) como uma maneira saudável e eficaz de combater os episódios de depressão após a menopausa, o mesmo resultado encontrado no extrato de pólen estudado por Fait T, et al. (2019) também demonstrou benefícios no tratamento dos sintomas da menopausa, incluindo a depressão. Branco CC, et al. (2021) menciona o extrato de *Cimicifuga racemosa* como uma alternativa fitoterápica não hormonal para pacientes que lidam com condições sensíveis a hormônios e apresentam sintomas climatéricos iatrogênicos.

No que se refere a outros sintomas da menopausa, como a diminuição da densidade óssea e a disfunção sexual, o estudo de Ghorbani Z, et al. (2019), realizado em um ensaio duplo-cego, randomizado e controlado, observou a eficácia positiva do *Panax ginseng* no tratamento da disfunção sexual em mulheres pós-menopausadas. Por outro lado, em relação à saúde óssea, o estudo de Ipan R, et al. (2023) observou que o uso de isoflavonas promoveu um aumento na densidade óssea em mulheres na menopausa. Ambos os estudos relataram um significativo aumento na qualidade de vida das mulheres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se considerar que a fitoterapia desempenha um papel crucial no cuidado de mulheres durante o climatério e a menopausa, oferecendo uma abordagem natural e holística para lidar com os desafios físicos, emocionais e hormonais associados a essa fase da vida. Ao proporcionar alívio dos sintomas, equilibrar os hormônios, promover a saúde óssea e reduzir o estresse, a fitoterapia pode melhorar significativamente a qualidade de vida das mulheres durante essa transição. No entanto, é essencial que as mulheres busquem orientação adequada de profissionais de saúde qualificados antes de iniciar qualquer regime de fitoterapia, garantindo que as plantas medicinais escolhidas sejam seguras e adequadas às suas necessidades individuais.

REFERÊNCIAS

1. ALVES KL, et al. Principais fitoterápicos comercializados em drogarias de Teresina: informações terapêuticas dos principais princípios ativos vegetais. *Revista de Casos e Consultoria*, 2021; 12(1): e25217.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Recursos terapêuticos PICS. Brasília - DF, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos>>. Acessado em: 04/03/2024.
3. BRANCO CC, et al. Review & meta-analysis: isopropanolic black cohosh extract iCR for menopausal symptoms – an update on the evidence, *Climacteric*. 2021; 24(2): 109-119.
4. BOUTAS I, et al. Soy Isoflavones and Breast Cancer Risk: A Meta-analysis. *In Vivo*. 2022;36(2):556-562.
5. CERVELATTI EP, et al. Estratégia complementar de atendimento à saúde na cidade ribeirinha de Manicoré-Amazonas. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7(12): 120408–120423.
6. CARVALHO AM, et al. Práticas integrativas e complementares em saúde na atenção primária à saúde de Mossoró - RN. *Revista Ciência Plural*, 2023; 9(3): e33368
7. DELAM H, et al. The effect of *Crocus sativus* L. (saffron) herbal tea on happiness in postmenopausal women: a randomized controlled trial. *BMC Complement Med Ther.*, 2023; 23(1): 176.
8. DAILY J, et al. Equol Decreases Hot Flashes in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Journal of Medicinal Food* 2019; 22(2): 127-139.
9. FAIT T, et al. Prospective observational study to evaluate the efficacy and safety of the pollen extract Sérélys® in the management of women with menopausal symptoms. *Gynecol Endocrinol*. 2019; 35(4): 360-363.
10. FIGUEIREDO JR, et al. A influência dos sintomas climatéricos na saúde da mulher. *Nursing (edição brasileira)*, 2020; 23(264): 3996–4007.
11. GHORBANI Z, et al. The effect of ginseng on sexual dysfunction in menopausal women: A double-blind, randomized, controlled trial. *Complement Ther Med*. 2019; 45: 57-64.
12. HUMENHUK T, et al. Conhecimento popular sobre plantas medicinais utilizadas no município de Mafra, SC, Brasil. *Saúde E Meio Ambiente: Revista Interdisciplinar*, 2020; 9: 27–42.
13. HATONO M, et al. Effect of isoflavones on breast cancer cell development and their impact on breast cancer treatments. *Breast Cancer Res Treat.*, 2021; 185(2): 307-316.
14. KORADIA P, ET AL. Probiotic and cranberry supplementation for preventing recurrent uncomplicated urinary tract infections in premenopausal women: a controlled pilot study [published correction appears in *Expert Rev Anti Infect Ther*. 2019 Sep 27;1]. *Expert Rev Anti Infect Ther*. 2019; 17(9): 733-740.
15. NASCIMENTO JB, et al. Percepções sobre o uso de plantas medicinais por profissionais de áreas rurais e urbanas em cidade no nordeste do Brasil. *Revista Fitos*, 2021; 15(2): 231-241.
16. OZCAN H, et al. Complementary and alternative treatment methods for menopausal hot flashes used in Turkey. *Afr Health Sci*. 2019; 19(4): 3001-3008.
17. PEREIRA LC, et al. Uso de fitoterápicos e plantas medicinais em unidades básicas de saúde em um município no interior de Minas Gerais: visão dos profissionais de saúde. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 2023; 9(9): 3321–3331.
18. RATCHANON I, et al. Isoflavone intervention and its impact on bone mineral density in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Osteoporos Int*. 2024; 35(3): 413-430.