

FITOTERAPIA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO: RESGATE POPULAR E CIENTÍFICO

Bruna Maria de Almeida Rocha¹ Maria do Socorro Vieira Pereira²
Carla Lígia Gomes Silveira³ Jefferson Queiroz Carneiro⁴

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE. E-mail: brunaenfe@hotmail.com

² Professora do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE. E-mail: vieirapereira@uol.com.br

³ Mestre do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE.

⁴ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE.

Resumo: Climatério é um período de transição entre as fases reprodutiva e não reprodutiva da mulher, que provoca uma série de mudanças físicas e emocionais, afetando mulheres por volta dos 40 anos de idade. O objetivo do estudo é realizar uma revisão em relação a fitoterapia no climatério resgatando o conhecimento popular e científico. Os medicamentos considerados naturais possuem relevância, por atender as necessidades pessoais e socioeconômicas das mulheres climatéricas, bem como as integram no convívio social, dando-lhes como retorno uma melhor qualidade de vida. O aumento em escala mundial do uso de diferentes extratos vegetais permitiu concretizar em vários países uma legislação adequada para a inserção da fitoterapia nos sistemas oficiais de saúde, regulamentando e validando essa prática milenar de saúde, reconhecendo-a como terapêutica para a população e profissionais de saúde, prática esta que está em fase de implantação no Sistema Único de Saúde Nacional.

Palavras-chave: Fitoterapia, plantas medicinais, fito-hormônios, climatério.

Abstract: Climacteric is a period of transition between the reproductive phases and not women's reproductive, which causes a lot of physical and emotional changes affecting women around 40 years of age. The objective of this study is to conduct a review in relation to herbal medicine on climacteric rescuing popular and scientific knowledge. The drugs considered for relevance have natural answer personal and socioeconomic needs of the weather and the women within the social conviviality, giving them in return a better quality of life. The increase in world-wide use of different plant extracts has allowed achieving adequate legislation in several countries for the insertion of phytotherapy official health systems, by regulating and validating this age-old practice of health, recognizing it as therapy for the population and health professionals, this practice is being implemented in the National Health System.

Keywords: Phytotherapy, medicinal plants, phytohormones, climacteric.

1 Introdução

O climatério é a fase da vida em que ocorre a transição do período produtivo ou fértil para o não reprodutivo, devido à diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários, é um mecanismo interessante, pois a sexualidade ganha prioridades em relação à reprodução; enquanto a menopausa é um evento dentro do climatério e representa a última menstruação da vida da mulher; o climatério e a menopausa estão intrinsecamente ligados, ocorrendo em determinada fase na vida feminina, podendo trazer várias alterações, tanto psicológicas como fisiológicas (ALVES et al., 2015).

O uso de plantas medicinais é uma ferramenta importante para profissionais de saúde, usuários, pesquisadores e gestores, o que levou ao Ministério da Saúde criar a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Posteriormente, também foram criados a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (BRASIL, 2009).

A utilização da fitoterapia é uma prática de grande aceitação popular e que envolve vários profissionais da área da saúde e com a implementação da Política Nacional de Plantas Medicinais e aos Fitoterapêuticas (PNPM), aprovada por meio do Decreto nº 5.813, a população brasileira conquistou avanços importantes relacionando a fitoterapia (BRASIL, 2006). Acreditar na naturalidade inócua, dos fitoterápicos e plantas medicinais não é facilmente contradita, pois as evidências científicas de ocorrência de intoxicações e efeitos colaterais relacionados com o uso de plantas medicinais consistem em informações que dificilmente chegam ao alcance dos usuários atendidos nos serviços de saúde pública, caracterizado como indivíduos de baixa escolaridade e acervo cultural (ALEXANDRE; BAGATINI; SIMÕES, 2008; SILVA, 2003).

Durante o período do climatério, a mulher apresenta sintomas característicos, tais como: fogachos representados pela sensação de calor intenso na face, no pescoço, na parte superior do tronco e braços; sudorese noturna; perda da libido; algumas apresentam palpitações; vertigens; fraqueza e ansiedade; estado depressivo; irritabilidade; pele seca; ressecamento vaginal; atrofia do órgão genital; perda da concentração e memória. As emoções são vinculadas ao sentimento de envelhecer, perder a beleza e a atração física, levando a um estado de insegurança quanto à afetividade do companheiro, pois para ela, permanece jovem e atraente para outras mulheres. A depressão é um sintoma frequente nessa fase, associado à ansiedade e a um estado paranoico de ciúmes, conjuntamente há menor preocupação com o

lar, porque os filhos se tornam independentes, trazendo sensação de solidão e inutilidade, o que acarreta o sentimento da síndrome do ninho vazio (FREITAS, 2008).

É de suma importância observar nessa fase a necessidade da adesão em relação às mudanças do hábito de vida, uma vez que, muitas mulheres pioram significativamente a qualidade de vida. Evidencia-se assim, a necessidade de uma intervenção terapêutica medicamentosa. Dispõe-se na atualidade, da Terapia Hormonal, reconhecido como o tratamento mais eficaz para redução ou eliminação dos sintomas do climatério com ressalvas, pois, a terapia hormonal embora reduza os sintomas vasomotores em torno de 80–90%, pesquisas indicam que esse tipo de tratamento pode aumentar significativamente o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e câncer de mama (BARRA et al., 2014).

Na atualidade, com o aumento da longevidade e a manutenção da idade da menopausa, a mulher poderá passar mais de um terço de sua vida após o climatério, o que implica na preocupação com o tratamento dos sintomas que acompanham esse período das comorbidades associadas ao envelhecimento de importância crescente na saúde das mulheres, objetivando melhor qualidade de vida (VALENÇA; NASCIMENTO-FILHO; GERMANO, 2010).

No climatério ocorrem mudanças físicas, psíquicas e emocionais, em alguns casos, ocorre à indicação de terapia alternativa complementando a terapia hormonal. Há a alternativa para tratamento não hormonal, nos casos onde as mulheres não podem ou não desejam usar hormônios, pode ser usada a veraliprida que é comparada com placebo e mostra a redução dos sintomas vasomotores com a intervenção. Pode ser usada também, a sulpirida, clonidina, gabapentina, vitamina E, venlafaxina, fluoxetina e a paroxetina. A literatura leiga tem reservado grande espaço para os fitoestrogênios, substâncias a base de isoflavonas, são obtidas a partir do metabolismo da soja e comprovadamente tem ação nos receptores estrogênicos evitando o surgimento dos sintomas indesejáveis do climatério (FREITAS, 2008).

No Brasil, cerca de 82% da população utiliza produtos baseados em plantas medicinais, 3 dos quais o uso é maior para as mulheres e o uso de drogas. Estes dados podem ser justificados pelo comportamento feminino, uma vez que as mulheres têm uma maior preocupação com a saúde, estão mais atentos aos sintomas da doença e buscam mais serviços de saúde do que os homens. Especificamente, durante o climatério, muitas mulheres experimentam problemas vasomotores, sintomas neuropsiquiátricos e disfunção sexual. Os efeitos das alterações hormonais podem aumentar a incidência de hipertensão, doenças cardiovasculares, osteoporose, hipotireoidismo, obesidade, diabetes mellitus e distúrbios psicossociais (GELATTI; OLIVEIRA; COLET, 2016).

Diante deste contexto, considerando-se os riscos envolvidos na terapia hormonal convencional, surgiu o interesse em conhecer o uso da fitoterapia no climatério como uma alternativa para o alívio da sintomatologia no climatério, com o intuito de melhorar a qualidade de vida dessas mulheres, nessa fase da vida.

2 Metodologia

Foram realizadas buscas de produção literária científica para a compreensão do conhecimento sobre os usos de terapias complementares, particularmente a fitoterapia e fitomedicamentos por mulheres na fase de climatério. Para a construção do estudo considerou-se as pesquisas indexadas, na base de dados SCIELO – *Scientific Electronic Libray Online*, periódico CAPES, bases de dados *Medline*, IBECs, utilizando-se descritores: Fitoterapia, Plantas Medicinais, Fito-hormônios, Climatério.

3 Resultados e Discussão

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que o climatério ou perimenopausa chega ao término um ano depois da menopausa. A pré-menopausa é o período de tempo que se iniciam com o aparecimento dos sintomas climatérios, ou seja, ondas de calor ou irregularidade menstruais, quase sempre a partir dos 45 anos (OLIVEIRA; MACHADO; RODRIGUES, 2014; CARVALHO FILHO; PAPALÉO NETTO, 2006).

A diminuição dos níveis hormonais é um fato que ocorre com todas as mulheres e tem início ao redor dos 40 anos. Algumas mulheres podem apresentar um quadro mais acentuado de sinais e sintomas, porém todas chegarão à menopausa. A diminuição ou a falta dos hormônios sexuais feminino podem afetar vários locais do organismo e determinam sinais e sintomas conhecidos pelo nome de síndrome climatérica (FREITAS; BARBOSA, 2015).

3.1 Aspectos sobre as opções terapêuticas no climatério e menopausa

Na terceira fase da vida a mulher começa a sofrer uma perda hormonal, isso ocorre por volta dos 40 anos de idade, quando começa o período do climatério. A queda hormonal que ocorre no período do climatério apresenta em muitas mulheres diversos sintomas, como as ondas de calor, suores noturnos, insônia, depressão, irritabilidade, ressecamento vaginal,

redução no desejo sexual, dores no momento do ato sexual, dentre outros (MARTINS et al., 2009).

A finalidade da terapia de reposição hormonal é suprir a falta de hormônios; que poderá utilizar a forma convencional ou tradicional em que se faz o uso de medicamentos sintéticos e a alternativa através de fitoestrôgenos. Estudos relataram que as mulheres que faziam uso de hormônios sintéticos apresentaram maior incidência na formação de células cancerígenas. Sendo assim, inúmeros estudos estão sendo realizados como terapia alternativa através de alimentos e em especial as que usam as isoflavonas da soja como fonte natural de fitohormônios (CARVALHO; COSTA, 2013).

Considerando-se a busca pela manutenção da saúde de forma natural, uma área promissora no desenvolvimento de terapias fitoterápicas tange ao tratamento dos sintomas do climatério, haja vista que o protocolo atual com reposição hormonal através de fitohormônios tem sido considerado um meio alternativo no tratamento dos sintomas apresentados por mulheres nessa fase da vida. A soja, por exemplo, é uma importante fonte desses compostos e tem sido associada à redução da frequência e intensidade dos fogachos, sintoma recorrente no climatério (ANJO, 2010).

Nos últimos anos, os fito-hormônio, substâncias de origem vegetal com características hormônios-*like*; surgiram para substituir a terapia de reposição hormonal, o que se deve ao anúncio dos riscos associados à terapia de reposição hormonal para mulheres no climatério no ano de 2002, e uma mudança de percepção do público consumidor e laboratórios farmacêuticos a respeito das plantas medicinais (LIVINALLI; LOPES, 2007).

A inclusão da fitoterapia na Atenção Básica tem sido discutida em diversas oportunidades no Brasil, como em 1986, na 8ª Conferência Nacional de Saúde, quando foi recomendada a introdução das práticas tradicionais de cura popular no atendimento público de saúde (SÁ, 2012).

Na atualidade, a legislação brasileira passou a incentivar a busca por novas alternativas terapêuticas e, inclusive, já determina uma relação de medicamentos essenciais à própria soja voltada para o tratamento de sintomas do climatério. Estudos têm demonstrado que o *Trifolium pratense* e a *Cimicífuga racemosa*, que podem ser utilizadas nesta fase da vida, já são indicadas pelo Manual de Atenção a Mulher no Climatério, um importante documento que subsidia a prescrição de fitoterápicos na atenção primária (BRASIL, 1987).

3.2 Plantas utilizadas no tratamento de sintomas do climatério

De acordo com Brasil (2008b), os principais fitoterápicos utilizados são comumente fonte de fitoestrogênios por sua ação estrogênio-símile, sendo os mais utilizados o *Glycine max*, *Trifolium pratense* e a *Cimicífuga racemosa*, apesar de existirem muitos outros fitoterápicos com esta finalidade. Existem ainda medicação fitoterápica específica para alívio de quadros leves e moderados de depressão e ansiedade, utilizados também em cardiologia, neurologia, psiquiatria, entre outros. Para os sintomas psicoemocionais, que podem acompanhar esta fase da vida da mulher, é válido ressaltar o uso de *Hiperico perforatum*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*. No Canadá, segundo Rowe (2014), estão regulamentadas *Glycine max*, *Hypericum perforatum* (sintomas da depressão), *Dioscorea villosa* (reduz sintomas da menopausa), *Cimicifuga racemosa* (reduz fogachos), coincidindo com duas plantas da legislação brasileira.

Estudos mais recentes de Schiavo et al., (2015), demonstra que ao entrevistar 84 mulheres com idade média de 51,6 anos no município de Três Passos/RS, obtiveram como resultado duas citações de plantas medicinais usadas para diminuir os calores e outros sintomas: *Morus alba L.* (Amoreira branca) e *Calendula officinalis L.* (Calêndula); esses resultados indicam que as plantas medicinais podem ser consideradas um recurso para o auxílio do tratamento do climatério.

A *C. racemosa* é planta nativa do leste da América do Norte, onde é conhecida como *Black cohosh*, sendo conhecida no Brasil como cimicífuga (BRASIL, 1987). Os extratos dessa planta foram usados historicamente como anti-inflamatórios, antipiréticos e analgésicos entre outras indicações, como no tratamento das cólicas menstruais e nos sintomas da menopausa. Recentemente passou a ser utilizado em todo mundo, mas principalmente nos Estados Unidos e na Europa, por mulheres para aliviar os sintomas do climatério (SCHIAVO et al., 2015; SILVA et al., 2009).

4 Conclusões

O período do climatério é identificado por inúmeras transformações, marcado pelo término do período reprodutivo; as mudanças nos aspectos biopsicossociais são expressivas e uma vez conduzidas de maneira inapropriada, podem prejudicar a qualidade de vida e o bem-estar psicológico. Os aspectos culturais e psíquicos são os mais importantes no agravamento da manifestação dos sintomas, como por exemplo, o medo de envelhecer, a preocupação com

autoimagem, cada vez mais sentida na sociedade moderna e instabilidade conjugal, o que altera de forma significativa o dia-a-dia da mulher.

Os sintomas decorrem devido à baixa de estrogênio e progesterona sanguíneo, o que causa alterações teciduais nos órgãos genitais, as quais geram não apenas desconforto físico como também psicológico. Na busca do alívio dos sintomas e a partir do conhecimento dos efeitos colaterais da terapia de reposição hormonal, muitas mulheres recorrem à terapia alternativa usando como tratamento, os fitoterápicos; também se faz uso de fitormônios, seja a partir da prescrição de formulação a base de soja ou da introdução desta, na dieta da mulher; a legislação brasileira passou a incentivar nos últimos anos, a busca por novas alternativas criando a Relação de Medicamentos Essenciais; indicadas pelo Manual de Atenção a Mulher no Climatério (2008), um importante documento que subsidia a prescrição de fitoterápicos na atenção primária.

Os fitormônios e o uso das plantas medicinais representam um recurso alternativo para o tratamento e alívio dos sintomas no climatério. São raras as pesquisas nessa área, é necessário o desenvolvimento e investigação científica, uma vez que as pesquisas atuais demonstram um pequeno número de plantas medicinais direcionadas ao climatério, o que evidencia também a busca de fomentar não apenas a capacitação de profissionais de saúde, para a prescrição de fitoterápicos e instigar a comunidade acadêmica a investigar a eficácia, qualidade e segurança de antigas e novas preparações fitoterápicas, como também melhorar a qualidade de vida das mulheres nessa fase, como estratégia para o alívio dos sintomas, melhora e compreensão do seu ciclo de vida.

Referências

ALEXANDRE, R.F.; BAGATINI, F.; SIMÕES, C.M.O. Potenciais interações entre fármacos e produtos à base de valeriana ou alho. **Rev Bras Farmacogn.**, 2008;18:455-463.

ALVES, E.R.P.; COSTA, A.M.; BEZERRA, S.M.M.S.; NAKANO, A.M.S.; CAVALCANTI, A.M.T.S.; DIAS, M.D. **Climatério: A intensidade dos sintomas e o desempenho sexual.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2015; Jan-Mar; 24(1): 64-71.

ANJO, M.R.A.S. **Menopausa em Revista: discursos praticados pela revista Maria em torno da menopausa.** 2010. 224 f. Dissertação – Universidade Aberta de Lisboa, Lisboa, 2010.

BARRA, A. A. et al. Terapias alternativas no climatério. **Femina.** 2014; 42(1): 27-31.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas Integrativas e Complementares em saúde: uma realidade no SUS. **Revista Brasileira Saúde da Família**, Brasília, 2008a; 9:70-76.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Anais da Conferência Nacional de Saúde**, n. 8. Brasília: Ministério da Saúde; 1987.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Programa nacional de plantas medicinais e fitoterápicos**. Brasília, 2009. 135 p., il. (Série C. Projetos, Programas e Relatórios).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. **Política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARVALHO, M.A.P.F.; COSTA, J.F.O. Derivados Vegetais Similares a Estrógenos (Dvse) no Tratamento dos Sintomas do Climatério. **Revista Fitos**, 2013; 6(1).

FREITAS, E.R.; BARBOSA, A.J.G. Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. **Arq. Bras. Psicol.**, 2015; 67(3).

FREITAS, L. **Terapia Alternativa**: uso de fitoterápicos em mulheres no climatério. 2008. Disponível em: <<https://www.webartigos.com/artigos/terapia-alternativa-uso-de-fitoterapicos-em-mulheres-no-climaterio/11046>> Acesso em: 2 jun. 2017.

GELATTI, G. T.; OLIVEIRA, K. R.; COLET, C. F. Potenciais interações relacionadas ao uso de medicamentos, plantas medicinais e fitoterápicos em mulheres no período do climatério. **Journal of Resarch Fundamental Care Online**. 2016; 8(2):4328-4346.

HALBE, Hans Wolfgang et al. Tratamento de reposição hormonal no climatério e na pós-menopausa In: CARVALHO FILHO, E.T.; PAPALÉO NETTO, M. **Geriatría**: Fundamentos, clínica e terapêutica. 2. ed. São Paulo: Athneu, 2006, p. 415.

LIVINALLI, A.; LOPES, L.C. Avaliação das prescrições de isoflavonas para mulheres no climatério em cidade de médio porte do estado de São Paulo. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, 2007; 28: 185-191.

MARTINS, M.A.D.; NAHAS, E.A.P.; NAHAS-NETO, J.; UEMURA, G.; BUTTROS, D.A.B.; TRAIMAN, P. Qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa, usuárias e não usuárias de terapia hormonal. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 2009; 31(4): 196-202.

OLIVEIRA L.A.R.; MACHADO, R.D.; RODRIGUES, A.J.L. Levantamento sobre o uso de plantas medicinais com a terapêutica anticancer por pacientes da Unidade Oncológica de Anápolis. **Rev. Bras. PI. Med.**, Campinas, 2014; 16(1): 32-40.

SÁ, I.M. “**Fito-hormônios**”: ciência e natureza no tratamento do climatério. *Physis*, 2012; 22(4).

SCHIAVO, M.; COLET, C.F.; CAVALHEIRO, C.A.N.; MOLIN, G.T.D.; CAVINATTO, A.D.; SCHWAMBACH, M.K.P.; OLIVEIRA, K.O. Avaliação do uso de plantas medicinais por mulheres residentes em Ijuí/RS. **Revista Brasileira de Medicina na Família**, 2015; 10(16).

SILVA, A.G.; BRANDÃO, A.B, CACCIARI, R.S.; SOARES, W.H. Avanços na elucidação dos mecanismos de ação de *Cimicífuga racemosa* (L.) Nutt. nos sintomas do climatério. **Rev. Bras. Plantas med.**, 2009; 11(4).

SILVA, M.I.G. **Utilização de Fitoterápicos nas Unidades Básicas de Saúde da Família (UBSF) no Município de Maracanaú-CE**. Fortaleza, 144p. Dissertação de Mestrado - Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Universidade Federal do Ceará. 2003.

VALENÇA, C. N.; NASCIMENTO FILHO, J. M.; GERMANO, R.M. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde soc.**, 2010; 19(2).