

EFEITOS DO USO DE FITOTERÁPICOS NOS SINTOMAS DA MENOPAUSA THE EFFECTS OF HERBAL MEDICINE USE ON MENOPAUSE SYMPTOMS

Ariane Ferrigo¹
Andressa dos Santos Pinto Pacheco²
Luciane Daltoé²

RESUMO

A menopausa é um processo natural e não patológico que ocorre quando os ovários diminuem a produção progressiva de alguns hormônios, pausando o ciclo reprodutivo da mulher e acarreta em sintomas que afetam o sono, libido, fogachos, transtornos de humor e sexualidade. Objetivo: Observar através de uma pesquisa descritiva bibliográfica os efeitos dos fitoterápicos na diminuição dos principais sintomas da menopausa. Metodologia: O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, com pesquisa realizada nas bases PUBMED, LILACS e SCIELO e adotou a pergunta nortadora: “Os fitoterápicos possuem efeitos sobre os principais sintomas da menopausa?”. Os descritores utilizados foram: Climatério, Menopausa, Fitoterapia, Sintomas, Ondas de Calor em inglês climacteric, menopause, phytotherapy, symptoms, hot flashes. Resultados: Foram analisados seis artigos, onde a principal queixa das mulheres climatéricas são os sintomas vasomotores, os fitoterápicos encontrados na literatura usados para redução destes sintomas são *Hypericum perforatum*, *Glycine Max*, *Trifolium pratense* e *cimicifuga*. Conclusão: diante das análises realizadas este estudo constatou que o uso da fitoterapia causa redução dos sintomas da menopausa, principalmente sintomas vasomotores e, conseqüentemente, melhoram a qualidade de vida das mulheres.

Palavras-chave: Menopausa. Fitoterapia. Ondas de Calor. Climatério. Sintomas.

ABSTRACT

Menopause is a natural and non-pathological process that occurs when the ovaries decrease the progressive production of some hormones, pausing the woman's reproductive cycle and leads to symptoms that affect sleep, libido, hot flashes, mood disorders and sexuality. Objective: To observe through a descriptive bibliographic research the effects of herbal medicines in the reduction of the main symptoms of menopause. Methodology: The present study is a literature review, with research carried out in the PUBMED, LILACS and SCIELO databases and adopted the guiding question: “Do herbal medicines have effects on the main symptoms of menopause?”. The descriptors used were: Climacteric, Menopause, Phytotherapy, Symptoms, Hot Flashes. Results: Six articles were analyzed, where the main complaint of climacteric women are vasomotor symptoms, the herbal medicines found in the literature used to reduce these symptoms are *Hypericum perforatum*, *Glycine Max*, *Trifolium pratense* and *cimicifuga*.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cenecista de Osório/RS.

² Nutricionista, Professora do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cenecista de Osório/RS.

Conclusion: in view of the analyzes carried out, this study found that the use of phytotherapy causes a reduction in menopausal symptoms, mainly vasomotor symptoms and, consequently, improves the quality of life of women.

Keywords: Menopause. Phytotherapy. Hot Flashes. Climateric. Symptoms.

INTRODUÇÃO

Na vida da mulher há marcos concretos e objetivos que sinalizam diferentes fases, tais como a menarca, a gestação ou a última menstruação. São episódios marcantes para seu corpo e sua história de vida, que em cada cultura recebem significado diverso¹. A menstruação e a menopausa são fenômenos naturais da fisiologia feminina e por longo tempo foram tratados como incômodos e vistos como doença. O climatério é um estágio orgânico da vida feminina, que ocorre em torno dos 40 aos 65 anos, caracterizado pela redução significativa dos níveis hormonais de estrogênio (hipoestrogenismo) e progesterona produzidos pelos ovários, ou seja, envolve a transição da fase fértil para a fase infértil da mulher, causando vários sintomas característicos deste período².

Com a maior biodiversidade do mundo, sendo responsável por aproximadamente 20% da flora mundial, o Brasil exibe notoriedade no que diz respeito ao desenvolvimento de novas metodologias terapêuticas baseadas em produtos naturais³. Entre esses produtos, estão as plantas medicinais, que segundo a Organização Mundial de Saúde correspondem a todas as espécies de vegetais que apresentam em uma ou mais partes, substâncias químicas capazes de desempenhar atividades farmacológicas, auxiliando na cura e/ou tratamento de várias doenças.

Porém, até hoje, o tratamento padrão para os sintomas da menopausa é a terapia com estrogênio e progesterona. Apesar dos benefícios bem conhecidos da terapia hormonal (TH), podem ocorrer potenciais efeitos adversos graves, como sangramento uterino irregular, mastalgia, náusea, enxaqueca, ganho de peso, retenção hídrica e risco de câncer de mama. Assim, na pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa, as mulheres estão procurando por terapias não hormonais, como a fitoterapia, para controlar seus sintomas de ondas de calor. Em certas plantas tem sido encontrados componentes moleculares que são idênticos em estrutura e função aos hormônios humanos e podem ser utilizados nesta preparações. Estas ervas podem fornecer alívio dos sintomas de ondas de calor, suores noturnos, irritabilidade e depressão⁴.

Desse modo, busca-se através de uma revisão na literatura científica os fitoterápicos utilizados para a redução de sintomas em mulheres no climatério, melhorando assim a qualidade de vida nesta fase, aumentando bem-estar e disposição e trazendo outras alternativas para o controle e/ou alívio destas manifestações.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa que reúne resultados de múltiplas pesquisas baseadas em estudos randomizados sobre a utilização da fitoterapia nos sintomas da menopausa. A elaboração dos dados ocorreu pela execução de cinco etapas estruturadas: identificação do tema; formulação da questão norteadora; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão; coleta de dados nas bases científicas; análise e interpretação dos resultados. A elaboração da pergunta norteadora foi fundamentada na estratégia PICO, na qual “P” se relaciona à população do estudo (mulheres no climatério), “I” à intervenção estudada (fitoterapia), “C” à comparação com outra intervenção (mulheres controles tratadas com terapias convencionais ou não tratadas) e “O” ligada ao desfecho (diminuição dos sintomas em mulheres na menopausa). A pergunta norteadora deste estudo foi: Os fitoterápicos possuem efeitos sobre os principais sintomas da menopausa?

A busca eletrônica por publicações foi realizada nas seguintes bases de dados: Scielo, PubMed e Lilacs, considerando o período de 2010 a 2023, nos idiomas inglês e português, que tivessem afinidade com a temática e utilizando os seguintes descritores que encontram-se indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Climatério, Menopausa, Fitoterapia, Sintomas e Ondas de Calor, e seus respectivos descritores em inglês (“Climateric”, “Menopause”, “Phytoterapy”, “Symptoms”, “Hot Flashes”), utilizando o operador booleano AND para auxílio da pesquisa. A coleta dos dados ocorreu no mês de março de 2023. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão, teses, publicações fora do período indicado, dissertações, artigos duplicados e que não respondessem a questão norteadora.

RESULTADOS

Na busca inicial foram identificados 811 resultados. Após a adoção dos critérios

de inclusão sobraram 92 artigos. A seguir, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos estudos pré-selecionados para aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os que restaram foram lidos na íntegra. Manteram-se então 6 artigos, sendo assim o resultado para a amostra final da revisão. A seleção dos artigos está apresentada no fluxograma (Figura 1).

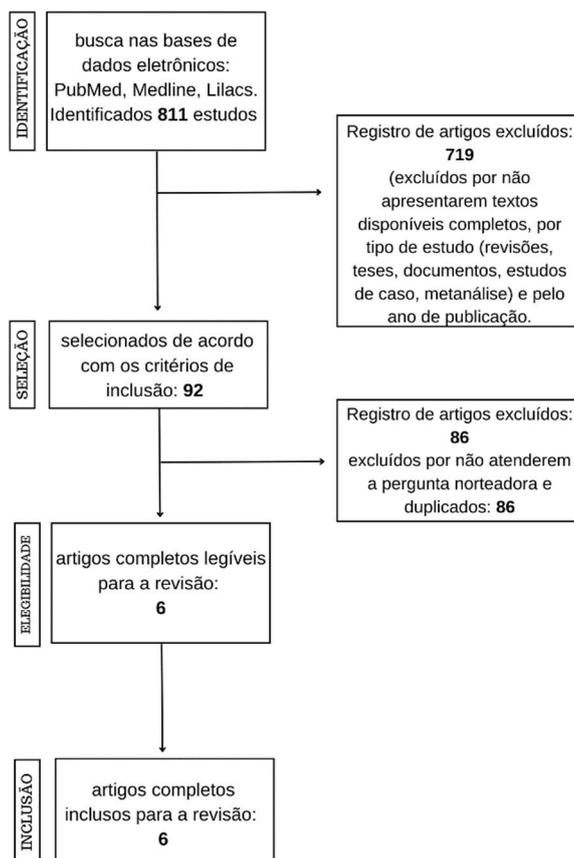


Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos

No Quadro 1 estão apresentados os dados gerais dos artigos. No Quadro 2, são apresentados os objetivos, métodos utilizados e os resultados encontrados. No Quadro 3, apresenta-se informações sobre as plantas medicinais mais citadas na literatura durante o levantamento da revisão integrativa.

Quadro 1 - Síntese dos artigos incluídos na amostra total da revisão integrativa.

	Base de Dados	Periódico	Título do Artigo	Autor/Ano
1	Pubmed	Complementary Therapies in Medicine	O efeito de <i>Hypericum perforatum</i> nos sintomas da pós-menopausa e	Eatemadnia, <i>et al.</i> 2019

			depressão: um estudo controlado randomizado	
2	Pubmed	The Journal of The North American Menopause	Efeito da erva de São João na gravidade, frequência e duração das ondas de calor em mulheres na pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa: um estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo	Khadijeh Abdali <i>et al.</i> 2010
3	Pubmed	Gynecological Endocrinology	O efeito da suplementação de isoflavona de trevo vermelho sobre os sintomas vasomotores e da menopausa em mulheres na pós-menopausa	Lipovac M. <i>et al.</i> 2012
4	Pubmed	Climateric	Avaliação da eficácia e segurança do extrato de Cimicifuga foetida em mulheres na menopausa	L Gao <i>et al.</i> 2018
5	Scielo	Plos one	A combinação de isoflavonas Red Clover e probióticos reduz de forma potente os sintomas vasomotores da menopausa	Max Norman Tandrup Lambert <i>et al.</i> 2017
6	Scielo	European Journal of Clinical Nutrition	Extrato de gérmen de soja alivia os afrontamentos da menopausa: ensaio duplo-cego controlado por placebo	Imhof M <i>et al.</i> 2018

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

Quadro 2 - Apresentação dos artigos incluídos na amostra total da revisão integrativa.

	Objetivo	Métodos Utilizados	Resultados encontrados
1	Testar o efeito do <i>Hypericum perforatum</i> em ondas de calor, sintomas da menopausa e depressão em mulheres na pós-menopausa.	Dois grupos receberam 270–330 mg de <i>H. perforatum</i> (n = 40) ou placebo (n = 40) comprimidos três vezes ao dia durante dois meses.	70 mulheres completaram o estudo. A frequência e intensidade das ondas de calor e a pontuação da escala de Kupperman diminuíram significativamente no grupo <i>H. perforatum</i> em comparação com o grupo controle (p < 0,001).
2	Comparar a eficácia da erva de São João com a do placebo em mulheres com ondas de calor.	Um total de 100 mulheres participaram de um ensaio clínico realizado em um centro médico acadêmico em Shiraz-Irã. As mulheres foram tratadas com extrato de erva de São João ou placebo por 8 semanas. As queixas climatéricas foram avaliadas pelo Índice de Kupperman em duas consultas de acompanhamento.	A idade média dos participantes foi de 50,4 anos. Ambos os grupos responderam às intervenções, e as diferenças dentro do grupo na frequência, duração e gravidade das ondas de calor foram estatisticamente significativas (pG 0,05). A diferença na duração das ondas de calor entre os grupos não foi significativa na 4ª semana de intervenção (p = 0,27); entretanto, foi estatisticamente significativa entre os dois grupos na 8ª semana de tratamento (pG 0,001). A queda na frequência de ondas de calor na 4ª e 8ª

			semanas de intervenção foi mais evidente em mulheres que receberam erva de São João, e as diferenças entre os grupos foram estatisticamente significativas ($p = 0,005$ e $p < 0,001$, respectivamente).
3	Avaliar o efeito da suplementação de <i>red clover</i> com isoflavona sobre os sintomas vasomotores e gerais da menopausa em mulheres na pós-menopausa.	Cento e nove mulheres na pós-menopausa com 40 anos ou mais foram designadas para receber aleatoriamente duas cápsulas diárias do composto ativo (80 mg de isoflavonas <i>red clover</i> , Grupo A) ou placebo de aparência igual (Grupo B) por um período de 90 dias. Após um período de washout de 7 dias, a medicação foi cruzada e tomada por mais 90 dias. A frequência diária de afrontamentos e suores noturnos e a intensidade global dos sintomas da menopausa (Índice de Kupperman) foram medidos no início, 90, 97 e 187 dias.	A frequência diária de fogachos/suor noturno e os valores do Índice de Kupperman foram semelhantes em ambos os grupos estudados no início do estudo. Todos os índices diminuíram significativamente após a fase de trevo vermelho no Grupo A, correspondendo, respectivamente, a um decréscimo médio de 73,5%, 72,2% e 75,4%. Esses decréscimos foram significativamente maiores do que os observados para o Grupo B após a fase placebo (8,2%, 0,9% e 6,7%, respectivamente). No Grupo A, após as fases de washout e placebo, todos os valores aumentaram significativamente. No Grupo B, todos os índices permaneceram semelhantes após as fases de placebo e washout, porém diminuindo significativamente após o tratamento com trevo vermelho. Esses valores também foram significativamente menores do que os observados no Grupo A após a fase placebo. Nenhum efeito colateral foi encontrado após o tratamento com o composto ativo ou placebo.
4	Avaliar a eficácia e segurança do tratamento a longo prazo com extrato de <i>Cimicifuga foetida</i> em mulheres na menopausa.	Foi realizado um ensaio clínico prospectivo, randomizado e controlado. Um total de 96 mulheres no início da pós-menopausa foram distribuídas aleatoriamente em três grupos: o grupo A recebeu 1 mg de valerato de estradiol diariamente mais 4 mg de acetato de medroxiprogesterona nos dias 19–30; o grupo B recebeu 1 mg de valerato de estradiol diariamente mais 100 mg de progesterona micronizada nos dias 19–30; o grupo C recebeu 100 mg de extrato de <i>C. foetida</i> diariamente. A eficácia foi avaliada.	Um total de 81 pacientes completaram o tratamento e a visita de acompanhamento. As pontuações do Índice Menopausal modificado de Kupperman diminuíram após 3 meses em todos os grupos. Não foram observadas alterações significativas no fígado, função renal e componentes da síndrome metabólica no grupo C ($p > 0,05$). Não houve diferenças significativas nas incidências de síndrome metabólica entre os três grupos ($p > 0,05$). Após 24 meses, a espessura endometrial aumentou significativamente no grupo B ($p < 0,014$), mas não no grupo extrato de <i>C. foetida</i> ($p > 0,05$).
5	Determinar a tolerabilidade e eficácia do tratamento com trevo vermelho e probióticos na redução da frequência de fogachos em relação ao placebo.	Conduzimos um estudo controlado paralelo, duplo-cego e randomizado de 62 mulheres na perimenopausa com idades entre 40 e 65 anos, relatando ≥ 5 fogachos/dia e hormônio folículo estimulante ≥ 35 UI/L. Os participantes receberam tratamento duas vezes ao dia com extrato de trevo vermelho, fornecendo 34 mg/d de isoflavonas e probióticos, ou formulação placebo	O desfecho primário foi a mudança na frequência diária de fogachos (HFF) desde o início até 12 semanas. Os resultados secundários foram a mudança na intensidade determinada de fogachos (HFI), auto-relato de HFF (rHFF), pressão arterial e lipídios plasmáticos. Uma diminuição significativa em 24h HFF ($p < 0,01$) e HFI ($p < 0,05$) foi encontrada ao comparar a mudança desde a linha de base até 12 meses do extrato de trevo

		<p>mascarada por 12 semanas.</p>	<p>vermelho com placebo. O autorrelato da frequência também foi significativamente reduzido ($p < 0,05$) no grupo intervenção em comparação com placebo. Outros parâmetros não foram significativos. Extrato de Trevo Vermelho foi bem tolerado.</p>
6	<p>Avaliar a potência de uma preparação de gérmen de soja para o alívio de ondas de calor da menopausa.</p>	<p>Mulheres caucasianas com pelo menos sete fogachos diários foram tratadas com extrato de gérmen de soja (100mg glicosídeos de isoflavona) diariamente ou com placebo por 12 semanas, seguido por 12 semanas de tratamento aberto com soja. Os parâmetros foram o número de fogachos e a avaliação da Escala Climatérica de Greene.</p>	<p>Um total de 192 mulheres foram incluídas. Como os diários de afrontamentos de um centro de estudo foram perdidos, a avaliação dos afrontamentos baseou-se em 136 participantes (soja: 54 mulheres; placebo: 82 mulheres). Após 12 semanas, 180 mulheres estavam disponíveis para análise da Escala de Greene e segurança (soja e placebo: cada 90 mulheres). Os fogachos foram reduzidos em 43,3% (-3,5 fogachos) com soja e em 30,8% com placebo (-2,6; $p < 0,001$). Após a fase de tratamento aberto com soja, ambos os grupos originais apresentaram redução de 68% dos fogachos. Uma análise de subgrupo mostrou melhores efeitos para a soja quando os sintomas foram classificados como "graves" no início do estudo. Após 12 semanas de tratamento duplo-cego, houve uma melhora dos valores basais de 71 e 78% com soja com os itens "afrontamentos" e "sudorese", em comparação com 24% para ambos os itens com placebo. Os parâmetros de segurança hormonal permaneceram inalterados.</p>

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

Quadro 3 - Fitoterápicos citadas nos estudos da revisão integrativa.

	Nome Científico	Autor/Ano	Modo de Uso	Conclusão
1	<i>Hypericum perforatum</i>	Eatemadnia, <i>et al.</i> 2019	Comprimidos	O tratamento com <i>Hypericum perforatum</i> é uma maneira eficiente de reduzir as ondas de calor, os sintomas da menopausa e a depressão em mulheres na pós-menopausa.
2	<i>Hypericum perforatum</i>	Khadijeh Abdali <i>et al.</i> 2010	Gotas	A erva de São João pode ser usada como um tratamento eficaz para os sintomas vasomotores de mulheres na perimenopausa, menopausa ou na pós-menopausa.
3	<i>Trifolium pratense</i>	Lipovac M. <i>et al.</i> 2012	Cápsulas	A suplementação de isoflavona de trevo vermelho foi mais eficaz do que o placebo na redução da frequência vasomotora diária e da intensidade geral da

				menopausa em mulheres na pós-menopausa.
4	<i>Cimicífuga Foetida</i>	L Gao <i>et al.</i> 2018	Cápsulas	O estudo atual identificou a eficácia e a segurança do tratamento de longo prazo com extrato de <i>C. foetida</i> fabricado na China em mulheres na menopausa. O extrato de <i>C. foetida</i> pode efetivamente aliviar os sintomas vasomotores após 3 meses, e os resultados duraram ao longo do tempo.
5	<i>Trifolium Pratense</i>	Max Norman Tandrup Lambert <i>et al.</i> 2017	Gotas	Os resultados sugerem que doses moderadas do extrato de trevo vermelho foram mais eficazes e superiores ao placebo na redução dos sintomas vasomotores fisiológicos e autorreferidos. Os achados sustentam que métodos objetivos de avaliação de sintomas fisiológicos devem ser usados em conjunto com medidas de autorrelato em estudos futuros sobre sintomas vasomotores na menopausa.
6	<i>Glycine max</i>	Imhof M <i>et al.</i> 2018	Cápsulas	O extrato de gérmen de soja com 100 mg de glicosídeos de isoflavona demonstrou reduzir modestamente, mas significativamente, as ondas de calor da menopausa.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

DISCUSSÃO

Conforme os resultados apresentados nos quadros acima, verifica-se uma variedade de estudos que trazem os fitoterápicos utilizados nos sintomas da menopausa. Em quase todos os estudos analisados, os sintomas foram avaliados de acordo com o Índice Menopausal de Kupperman (IMK). Esse é um dos instrumentos mais utilizados na avaliação clínica da sintomatologia, que envolve onze sintomas ou queixas (sintomas vasomotores, insônia, parestesia, nervosismo, melancolia, vertigem, fraqueza, artralgia/mialgia, cefaleia, palpitação e zumbidos). A cada um deles são atribuídas diferentes pontuações segundo a sua intensidade e prevalência. Os escores totais são classificados em leves (valores até 19), moderados (entre 20 e 35) ou intensos (maior que 35). Assim, quanto maior a pontuação obtida, mais intensa é a sintomatologia climática⁵.

O estudo apresentado por Eatemadnia *et al.*⁶ avaliou a ação do *Hypericum perforatum* nos sintomas vasomotores e transtornos de humor causados pela menopausa. O *Hypericum perforatum*, conhecido popularmente como erva de São João, tem como mecanismo de ação inibir a ação das monoaminas oxidases (MAO-A e MAO-B) que são enzimas com função de degradar monoaminas (substâncias bioquímicas derivadas de aminoácidos que atuam como neurotransmissores, sendo as mais abundantes a norepinefrina, serotonina e dopamina). Esta erva também atua na redução da taxa de degradação do neurotransmissor acetilcolina (Ach), através da inibição da acetilcolinesterase (AchE), que é uma enzima responsável por hidrolisar a Ach, que possui função no controle dos movimentos e regulação da memória, aprendizado e sono⁷. Através destes mecanismos tem-se como resultado a diminuição dos sintomas da menopausa avaliados no estudo referido.

Abdali e colaboradores⁴ também realizaram uma intervenção com a erva de São João e relataram uma melhora significativa nos sintomas da menopausa devido ao mesmo mecanismo de ação observado no estudo de Eatemadnia e colaboradores⁶. A ação do *Hypericum perforatum* é semelhante aos fármacos utilizados para depressão, causando nas mulheres menopáusicas uma melhor qualidade de vida. Além desta ação, este fitoterápico possui propriedades fitoestrógenas, que são semelhantes ao estrogênio no organismo feminino, o que resulta em melhora nos sintomas desta fase.

Outro fitoterápico utilizado para o tratamento dos sintomas vasomotores da menopausa é o trevo vermelho (*trifolium pratense*), como evidenciado no estudo de Lipovac *et al.*⁸. O trevo vermelho é fonte de isoflavonas, um tipo de fitoestrógeno utilizado como agente terapêutico na menopausa, pois possui efeito semelhante ao estrogênio. As isoflavonas encontram-se na forma glicosilada na natureza, biologicamente inativas. Após ingestão, ocorre um complexo mecanismo enzimático de conversão no trato gastrointestinal, resultando na formação de fenóis heterocíclicos estruturalmente similares ao 17- β -estradiol, que é o principal hormônio sexual feminino⁹.

A *cimicífuga foetida* é uma espécie do gênero *Cimicífuga*, muito utilizado na China como tratamento para os sintomas da menopausa. O estudo de Gao *et al.*¹⁰ mostrou os benefícios deste fitoterápico nas mulheres climatéricas. A *C. foetida* é utilizada principalmente para atenuar sintomas do climatéricos. Entre as principais ações estão a diminuição intensa dos fogachos, da ansiedade, da depressão, cefaleia, distúrbios do sono, vertigens e a melhora acentuada da atrofia vaginal¹¹. Ela apresenta em sua composição

química cimifugina, triterpenos glicosídeos, acteína, cimicifugósido, ácido ferúlico, ácido caféico, ácido isoferúlico e ácidos cimicifúgicos A, B, E e F¹².

Firenzuoli e colaboradores¹³ apontam os seguintes compostos ativos com acentuados efeitos terapêuticos: a formonocetina que ajuda na regulação do equilíbrio de estrogênio e supressão da secreção excessiva do hormônio luteinizante (LH), e a acteína que tem uma atividade estrogênica em adição à sua capacidade de reduzir a concentração sérica do LH. Os componentes ativos da cimicífuga parecem regular os níveis de estrogênio, o que faz com que ocorra a normalização do equilíbrio hormonal e moderação dos sintomas¹⁴.

O estudo apresentado por Imhof e colaboradores¹⁵ mostrou os benefícios das isoflavonas da soja no tratamento dos sintomas do climatério. Os tipos de isoflavonas encontradas na soja são do tipo aglicona, como a genisteína, a daidzeína e a gliciteína e na forma de glicosídeos como as daidzeína, genisteína e glicitina¹⁶. As isoflavonas depois de ingeridas são parcialmente hidrolisadas no intestino delgado pela enzima β -glicosidases, liberando as formas agliconas - daidzeína, genisteína e gliciteína¹⁷. As isoflavonas ligam-se aos receptores de estrógeno exercendo ação tanto estrogênica quanto antiestrogênica de acordo com o nível de hormônios sexuais. O efeito estrogênico sobre os estrogênios endógenos, resulta em uma ação agonística ou antagonística devido a competição pelos mesmos sítios receptores, obtendo efeito benéfico tanto no climatério como no período reprodutivo da mulher¹⁸.

De maneira geral, o estudo confirma uma eficácia modesta, mas estatisticamente significativa e clinicamente importante do extrato de gérmen de soja nos sintomas vasomotores da menopausa. Foram observados na literatura muitos estudos randomizados controlados com intervenções dietéticas a base de soja que apresentaram, assim como o uso do extrato, grandes resultados na diminuição dos sintomas vasomotores da menopausa.

CONCLUSÃO

Diante das análises realizadas, este estudo constatou que os fitoterápicos, especialmente *Hypericum perforatum*, *trifolium pratense*, *cimicifuga foetida* e extrato de soja, foram eficazes na redução dos sintomas do climatério, principalmente as queixas vasomotoras e depressivas. Devido as contraindicações da terapia de reposição hormonal,

tem-se buscado cada vez mais terapias complementares para trazer uma melhor qualidade de vida nesta fase. Considerando o aumento da expectativa de vida, o número de mulheres que enfrentam o climatério cresce, necessitando de uma assistência integral e humanizada, proporcionando menos impacto em suas vidas.

Neste cenário, considera-se a valorização e encorajamento para a busca e conhecimento da terapia com o uso dos fitoterápicos neste período. Pode-se perceber que os resultados das intervenções trazem benefícios similares a Terapia de Reposição Hormonal, porém, com menos intensidade, podendo-se sugerir o uso então para mulheres com alguma contraindicação ao uso de hormônios sintéticos.

É importante ressaltar a necessidade de pesquisas futuras com maior número de mulheres e com maior tempo de intervenção para avaliar possíveis efeitos colaterais a longo prazo, visto que os estudos analisados duraram em média três meses. Também observa-se a escassez de estudos nacionais sobre o uso da fitoterapia durante esta fase. É necessário dar continuidade aos estudos relacionados a esta terapêutica natural na menopausa e saúde da mulher, sendo possível descobrir maiores informações e novas ferramentas terapêuticas para beneficiar a mulher climatérica.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção à Saúde Departamento Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. 1a ed. Brasília: Editora MS, 2008.
2. Machado TS, Sabóia RS, Rocha MS, Barroqueiro ATZ. Fitoestrógenos no climatério: proposição de um cardápio rico em fitoestrógenos para mulheres climatéricas. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento. 2021;26(2):59-84.
3. Rocha LPB et al. Uso de plantas medicinais: História e relevância. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento. 2021;10(10):e44101018282-e44101018282
4. Abdali K et al. Efeito da erva de São João na gravidade, frequência e duração das ondas de calor em mulheres na pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa: um estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo. Menopausa: Jornal da Sociedade Norte-Americana de Menopausa. 2010;17(2):326-331.
5. Melo CRM et al. Aplicação do Índice Menopausal de kupperman: um estudo transversal com mulheres climatéricas. Revista de Saúde Pública do Paraná. 2016;17(2): 41-50.

- 6 Eatemadnia A, Ansari S, Abedi P, Najar S. The effect of Hypericum perforatum on postmenopausal symptoms and depression: A randomized controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2019;45:109-113.
7. Araújo CRM, Santos VLA, Gonsalves AA. Acetilcolinesterase - AChE: Uma Enzima de Interesse Farmacológico. *Revista Virtual de Química*. 2016;8(6):181-1834.
8. Lipovac M et al. The effect of red clover isoflavone supplementation over vasomotor and menopausal symptoms in postmenopausal women. *Gynecol Endocrinol*. 2012;28(3):203-7.
9. Nahás EAP et al. Efeitos da isoflavona sobre os sintomas climatéricos e o perfil lipídico na mulher em menopausa. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. 2003;25(5):337-343.
10. Gao T et al. Efficacy and safety evaluation of Cimicifuga foetida extract in menopausal women. *Climacteric*. 2018.
11. Lopes CMC et al. Função hepática em mulheres menopausadas tratadas com extrato seco padronizado do rizoma e raízes de Cimicifuga racemosa L. *Revista Brasileira de Medicina*. 2009;66(8):254-259.
12. Huang Y et al. Derivados do ácido fucínólico e glicosídeos triterpênicos do black cohosh inibem as isoenzimas CYP, mas não são citotóxicos para células Hep-G2 in vitro. *Segurança Atual de Medicamentos*. 2010;5(2).
13. Firenzuoli F, Gori L, Sarsina PR. Segurança Hepática do Black Cohosh: acompanhamento de 107 Pacientes Consumindo Extrato de Ervas de Rizoma Cimicifuga racemosa e Revisão da Literatura. *Medicina Complementar e Alternativa Baseada em Evidências*. 2011.
14. Drewe J, Bucher KA, Zahner C. Uma revisão sistemática de tratamentos não hormonais de sintomas vasomotores em pacientes com climatério e câncer. *SpringerPlus*. 2015;65(4):1-29.
15. Imhof M, Gocan A, Schmidt M. O extrato de germen de soja alivia os afrontamentos da menopausa: ensaio duplo-cego controlado por placebo. *Jornal europeu de nutrição clínica*. 2018;72(7):961-970.
16. Cavallini DCU, Rossi EA. Equol: Efeitos biológicos e importância clínica de um metabólito das isoflavonas. *Alimento e Nutrição*. 2009;20(4):677-684.
17. Oliveira SR. Desenvolvimento analítico e farmacotécnico de formas farmacêuticas sólidas de isoflavona de soja. 2010. 97 f. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências Farmacêuticas). Universidade Federal de Goiás – UFG. Goiânia/GO.
18. Carbonel AAF et al. Extrato de soja no tratamento dos sintomas vasomotores no período menopausal. *Revista Femina*. 2012;40(5):237-240.