USO DE PLANTAS MEDICINAIS NA MENOPAUSA: UM ESTUDO DE CASO A PARTIR DE UM QUESTIONÁRIO ONLINE

MARIANA ALENCAR CAVALHEIRA; BEATRIZ CARDOSO DE OLIVERIA; DAFNE LOPES BESERRA SILVA; EMILYN MOLINARO DA SILVA; DAYANE TEIXEIRA OGNIBENE

RESUMO

A menopausa é um evento fisiológico natural que marca o fim do ciclo reprodutivo feminino e cursa com a queda significativa nos níveis dos hormônios ovarianos, especialmente o estrogênio e a progesterona. Essa transição está associada a uma extensa sintomatologia, que pode variar quanto à intensidade, frequência e duração entre as mulheres, afetando aspectos físicos, emocionais e sociais da qualidade de vida. Dentre os sintomas mais comuns estão as ondas de calor, sudorese noturna, alterações de humor, fadiga, insônia, diminuição da libido e ressecamento vaginal. A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é uma alternativa clínica amplamente utilizada para atenuar os sintomas do climatério. No entanto, apesar de sua eficácia, apresenta riscos importantes, como aumento da incidência de eventos tromboembólicos, câncer de mama e acidente vascular cerebral, sendo, portanto, contraindicada para determinadas mulheres. Nesse contexto, o uso de compostos naturais tem sido cada vez mais investigado como uma possível alternativa terapêutica complementar. Este trabalho descreve sobre a utilização de plantas medicinais por mulheres na menopausa, com base na aplicação de um questionário online. O questionário, composto por nove perguntas objetivas e discursivas, foi elaborado junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e divulgado por meio de redes sociais digitais. Os dados coletados indicam que os sintomas mais frequentes relatados pelas participantes foram ondas de calor, sudorese, insônia e fadiga. Apesar de apenas uma pequena parcela das mulheres fazer uso atual de plantas medicinais, mais de 80% afirmaram que utilizariam fitoterápicos caso houvesse orientação de um profissional da saúde. Além disso, algumas relataram que não utilizam recursos naturais por falta de conhecimento. Esses achados sugerem a importância de capacitar os profissionais para indicar e acompanhar o uso seguro de fitoterápicos. A divulgação de informações confiáveis também se mostra fundamental para uma abordagem integrada e humanizada à saúde da mulher no climatério.

Palavras-chave: Fitoterapia; Saúde feminina; Terapias Alternativas.

1 INTRODUÇÃO

A menopausa, definida pela ausência de menstruação por 12 meses, caracteriza a cessação permanente da atividade folicular ovariana e está compreendida no climatério (Lomônaco *et al*., 2015). A queda na produção dos hormônios ovarianos cursa com o aparecimento de sintomas variados, como ondas de calor, alterações de humor, distúrbios do sono, ganho de peso e maior susceptibilidade a desordens cardiovasculares (Mazur *et al*., 2021; Nunes *et al.*, 2022). A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é eficaz no alívio dos sintomas, mas apresenta contraindicações importantes (Madsen *et al*., 2023; Pinkerton, 2020).

O uso de compostos naturais para aliviar sintomas e tratar doenças é uma prática antiga de nossa civilização, a qual busca nas ervas e plantas o alívio para diversas enfermidades (VIEGAS *et al*., 2006). As plantas medicinais, a partir dos seus metabólitos secundários,

DOI: 10.51161/iii-conasm/61305

quando utilizadas de forma correta, podem ser uma estratégia eficiente de baixo custo para o tratamento dos sintomas do climatério (DE OLIVEIRA *et al*., 2021). Segundo o Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa (Ministério da Saúde, 2008), a isoflavona de soja (*Glycine max*), o Trevo-Vermelho (*Trifolium pratense*) e a Erva-de-São-Cristóvão (*Cimicifuga racemosa*) são alguns dos fitoestrógenos utilizados nessa fase. Além disso, estudos relatam efeitos benéficos da *Cimicifuga racemosa* L, amoreira-preta (*Morus nigra* L.), amoreira-branca (*Morus alba* L.) e calêndula (*Calendula officinalis* L.), *Melissa officinalis*, *Valeriana officinalis* e *Hypericum perfuratum* (SCHIAVO *et al*., 2017).

Tendo em vista a relevância do tema para a saúde da mulher e a crescente busca por terapias alternativas, o presente estudo tem como objetivo compartilhar uma vivência relacionada à utilização de plantas medicinais por mulheres na menopausa, destacando os principais compostos naturais empregados e suas possíveis contribuições na melhora da qualidade de vida durante esse período.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para a construção do presente estudo, foi elaborado um formulário por meio da plataforma *Google Forms*. O formulário foi divulgado por meio das redes sociais e a participação foi voluntária, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo disponibilizado no período de julho/2024 – agosto/2024.

Com o objetivo de levantar informações sobre a utilização de plantas medicinais por mulheres no climatério/menopausa, foram disponibilizadas 9 perguntas que estão descritas na Tabela 1. A maior parte das questões tinha caráter objetivo, sendo duas delas de natureza subjetiva, possibilitando que as participantes acrescentassem informações além das opções pré-definidas.

Tabela 1: Perguntas do formulário

Perguntas do formulário
Você já passou pela menopausa/climatério?
Teve sintomas? Quais?
Já utilizou algum fármaco ou fez terapia de reposição hormonal para tratar os sintomas?
Caso tenha utilizado fármaco/reposição hormonal, sentiu efeitos adversos?
Conhece algum fitoterápico ou planta medicinal que poderia reduzir os sintomas do climatério/menopausa?
Utilizou algum fitoterápico ou planta medicinal que poderia reduzir os sintomas do climatério/menopausa?
Caso afirmativo, qual foi o fitoterápico/planta medicinal que você utilizou?
Caso tenha utilizado, notou alguma melhora?
Você utilizaria alguma planta medicinal ou fitoterápico se fosse recomendado por um profissional da saúde?

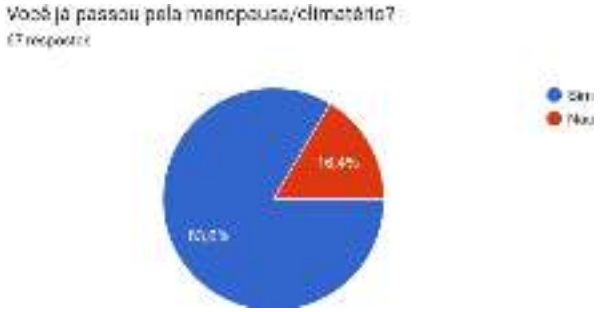
DOI: 10.51161/iii-conasm/61305

A abordagem metodológica adotada foi de natureza qualitativa, com apoio descritivo quantitativo, buscando compreender as percepções e vivências das mulheres em relação ao uso de plantas medicinais durante o climatério. As respostas abertas foram analisadas por meio de categorização temática, enquanto as respostas fechadas foram tratadas com estatística descritiva simples (percentual de ocorrência).

A partir da aplicação do formulário digital, foram obtidas 67 respostas. Os dados obtidos permitiram compreender alguns aspectos relacionados à vivência do climatério/menopausa, principalmente no que diz respeito à sintomatologia apresentada, ao conhecimento prévio sobre fitoterapia e ao uso de compostos naturais como estratégia de cuidado. Os resultados obtidos estão apresentados a seguir em forma de gráficos elaborados no Microsoft Excel, acompanhados de análises e discussões fundamentadas na literatura científica atual sobre o tema.

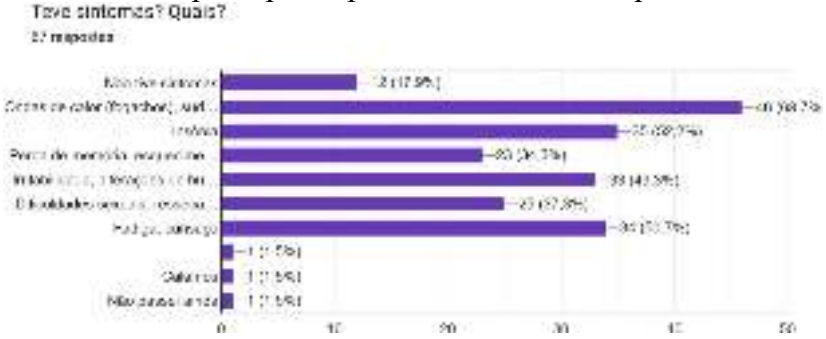
A Figura 1 apresenta os resultados referentes a pergunta “Você passou pela menopausa/climatério?”. Cerca de 83,6% das participantes afirmaram que sim, indicando que a maioria das respondentes vivencia ou já vivenciou esse período. No entanto,16,4% sinalizaram que não. A participação de mulheres que ainda não passaram pelo climatério indica o interesse pelo tema e a relevância de estratégias de prevenção e informação antecipada. Esse dado reforça a importância de estratégias educativas e preventivas voltadas ao público feminino, especialmente em relação ao conhecimento prévio sobre os sintomas do climatério e as possibilidades terapêuticas, incluindo a fitoterapia.

Figura 1: Participantes que passaram pela menopausa/climatério.



Já a Figura 2 demonstra quais foram os principais sintomas enfrentados durante a menopausa. As ondas de calor, sudorese e calafrios (68,7%), insônia (52,2%), fadiga e cansaço (50,7%) foram os sintomas mais sinalizados. Esses achados corroboram a literatura, que destaca os sintomas vasomotores e as alterações do sono como manifestações típicas do climatério. Ressalta-se que 17,9% das participantes não apresentaram nenhum sintoma, o que demonstra que a menopausa é enfrentada de forma distinta entre as mulheres. Essa variação individual aponta para a necessidade de uma abordagem personalizada no cuidado à saúde da mulher climatérica.

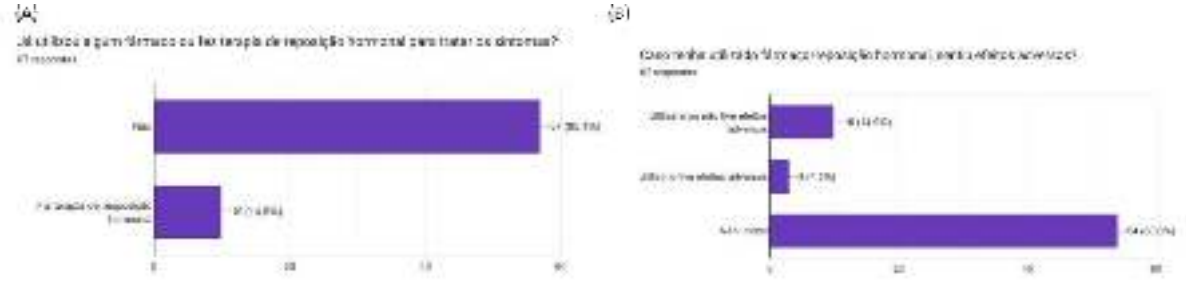
Figura 2: Sintomas relatados pelas participantes durante a menopausa/climatério.



DOI: 10.51161/iii-conasm/61305

As figuras 3A e 3B apresentam, respectivamente, as respostas referentes as perguntas "Já utilizou algum fármaco ou fez terapia de reposição hormonal para tratar os sintomas" e "Caso tenha utilizado fármaco/reposição hormonal, sentiu efeitos adversos?". No gráfico apresentado na figura 3A, observa-se que 85,1% das participantes declararam não ter utilizado fármacos ou TRH, enquanto 14,9% afirmaram que sim. Entre essas últimas, conforme mostra a Figura 3B, a maioria relatou não ter apresentado efeitos adversos relacionados ao tratamento. No entanto, ao analisar os dados, identificou-se uma discrepância entre as respostas das duas perguntas: o número de participantes que relataram uso de TRH aumentou na segunda pergunta, o que pode indicar erro de preenchimento ou dificuldade na identificação da TRH como tratamento medicamentoso, principalmente se a participante utilizou algum fármaco sem associá-lo diretamente à reposição hormonal. Ainda assim, destaca-se o percentual expressivo de mulheres que não utilizaram nenhum recurso farmacológico para manejo dos sintomas do climatério, o que pode estar relacionado a diferentes fatores, como preferência por abordagens naturais, falta de orientação profissional ou ausência de sintomas relevantes.

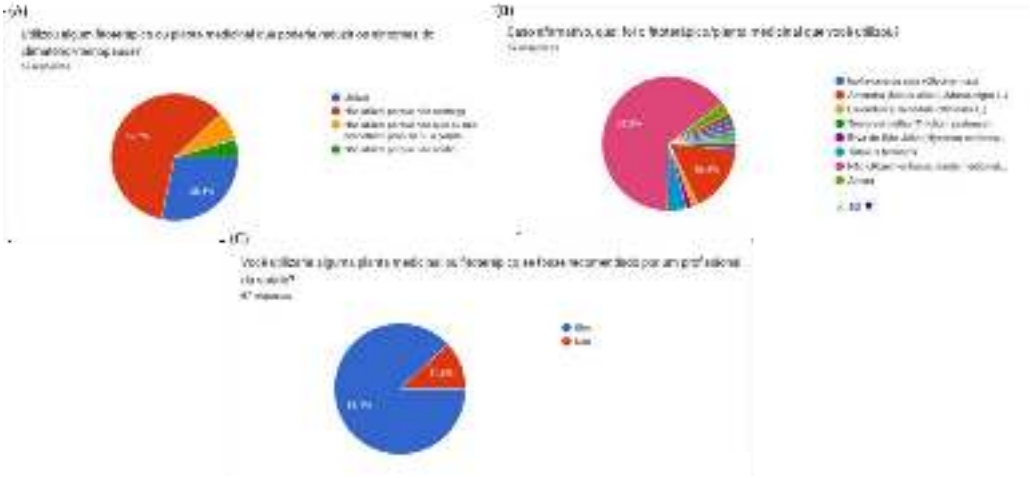
Figura 3: Uso de plantas medicinais e interesse em fitoterapia durante o climatério. Resultado das perguntas: (A) "Já utilizou algum fármaco ou fez terapia de reposição hormonal para tratar os sintomas?" e (B) "Caso tenha utilizado fármaco/reposição hormonal, sentiu efeitos adversos?".



Com relação ao uso de plantas medicinais durante a menopausa/climatério, os resultados são apresentados na Figura 4. Conforme apresentado na Figura 4A, 59,7% das mulheres afirmaram não ter utilizado nenhum recurso natural, principalmente por desconhecimento acerca da fitoterapia. Por outro lado, 28,4% relataram já ter feito uso de plantas medicinais ou fitoterápicos, indicando um grupo que busca alternativas naturais para o alívio dos sintomas. A Figura 4B detalha quais foram os fitoterápicos utilizados. A amoreira (*Morus alba* L./*Morus nigra* L.) foi a planta mais citada, mencionada por 16,4% das participantes. Curiosamente, observou-se uma baixa adesão à isoflavona de soja (*Glycine max*), apesar do seu reconhecido papel como fitoestrógeno no alívio dos sintomas do climatério. Esse dado pode refletir tanto a falta de acesso à informação quanto dúvidas sobre a eficácia ou segurança do uso. Já a Figura 4C revela que a maioria expressiva das participantes (88,1%) estaria disposta a utilizar plantas medicinais caso fossem recomendadas por um profissional de saúde. Esse achado reforça a importância da atuação de profissionais capacitados, especialmente médicos e farmacêuticos, na orientação e prescrição de fitoterápicos durante essa fase da vida, ampliando o cuidado integral à saúde da mulher.

DOI: 10.51161/iii-conasm/61305

Figura 4: Uso de plantas medicinais e interesse em fitoterapia durante o climatério. Resultado das perguntas (A) “Utilizou algum fitoterápico ou planta medicinal que poderia reduzir os sintomas do climatério/menopausa?”, (B) “Caso afirmativo, qual foi o fitoterápico/planta medicinal que você utilizou?” e (C) “Você utilizaria alguma planta medicinal ou fitoterápico se fosse recomendado por um profissional da saúde?”.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo descreve a percepção e o uso de compostos naturais por mulheres durante o climatério, com base em dados coletados por meio de um questionário online. O climatério é um período fisiológico que marca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo da mulher, frequentemente acompanhado por sintomas que afetam significativamente a qualidade de vida, como ondas de calor, distúrbios do sono, alterações de humor, ansiedade, irritabilidade, entre outros (Lomônaco *et al*., 2015). Tais manifestações têm motivado a busca por alternativas terapêuticas menos invasivas e com menor risco de efeitos adversos.

De acordo com o *Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa* (Ministério da Saúde, 2008), compostos como isoflavona de soja (*Glycine max*), trevo-vermelho (*Trifolium pratense*), erva-de-São-Cristóvão (*Cimicifuga racemosa*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), valeriana (*Valeriana officinalis*) e erva-de-São-João (*Hypericum perforatum*) são apontados como recursos fitoterápicos com evidências de benefício no manejo de sintomas do climatério. Estudos mais recentes também corroboram o papel da amoreira-preta (*Morus nigra L.*), amoreira-branca (*Morus alba L.*) e calêndula (*Calendula officinalis L.*) como alternativas promissoras, principalmente pelas suas propriedades estrogênicas, ansiolíticas e antioxidantes (Schiavo *et al*., 2017).

No entanto, no presente estudo, observou-se que apenas 28,4% das participantes relataram já ter utilizado alguma planta medicinal para o alívio dos sintomas, sendo a amoreira a mais citada. Este dado reforça o distanciamento entre o conhecimento científico disponível e sua aplicação prática no cotidiano das mulheres. Surpreendentemente, a isoflavona de soja, amplamente reconhecida por seu efeito estrogênico e frequentemente incluída em formulações comerciais destinadas à menopausa, teve adesão mínima. Essa lacuna pode ser atribuída à falta de informação acessível, à ausência de prescrição por profissionais habilitados ou ainda a uma percepção negativa sobre a eficácia ou segurança desses compostos.

Apesar da baixa taxa de uso, um dos achados mais relevantes foi que 88,1% das mulheres afirmaram que utilizariam plantas medicinais caso fossem recomendadas por um profissional da saúde. Essa informação é estratégica, pois revela que a principal barreira para a adoção da fitoterapia não é a rejeição ao método, mas sim a ausência de orientação

DOI: 10.51161/iii-conasm/61305

qualificada e respaldo técnico. Esse dado está em conformidade com as orientações da ANVISA, que recomenda que o uso de plantas medicinais e fitoterápicos ocorra sempre com acompanhamento profissional (ANVISA, 2018). Além disso, os dados sugerem que, para muitas mulheres, o climatério ainda é um tema cercado de desinformação, negligenciado tanto no discurso social quanto no acompanhamento médico rotineiro. A TRH, também observada nesta pesquisa, pode estar relacionada a medos quanto a efeitos adversos, riscos associados (como câncer de mama e eventos tromboembólicos) ou mesmo ao desconhecimento dos benefícios e indicações adequadas (Langer *et al*., 2021)

Neste cenário, a fitoterapia surge como uma alternativa viável e culturalmente mais aceitável, sobretudo em países como o Brasil, onde o uso de plantas medicinais possui raízes históricas e socioculturais profundas (Ricardo *et al*., 2017). Por isso, se destaca a importância de os profissionais de saúde estarem capacitados para oferecer orientações seguras e baseadas em evidências científicas sobre o uso de fitoterápicos no climatério. A abordagem integrativa pode contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres, especialmente em casos em que o tratamento hormonal convencional é contraindicado ou não desejado. Contudo, é fundamental ressaltar que, embora sejam de origem natural, os fitoterápicos não estão isentos de riscos. A percepção de que "se é natural, não faz mal" é equivocada e pode levar à automedicação, com potencial para causar efeitos adversos e interações medicamentosas relevantes (ANVISA, 2018). Muitas plantas medicinais influenciam a atividade de enzimas hepáticas, como as do sistema citocromo P450, podendo potencializar ou reduzir o efeito de medicamentos de uso contínuo. Assim, o acompanhamento médico e farmacêutico é indispensável para garantir o uso seguro e eficaz dessas terapias, prevenindo complicações e maximizando os benefícios para a saúde da mulher.

Por fim, os resultados deste relato reforçam a necessidade de políticas públicas voltadas à educação em saúde da mulher, com foco na promoção do autocuidado, na valorização do conhecimento tradicional e na articulação com a ciência baseada em evidências. O climatério não deve ser encarado como uma fase exclusivamente patológica, mas sim como uma oportunidade de reestruturação do cuidado, onde abordagens integrativas e complementares possam ser legitimadas e incorporadas ao SUS, respeitando a autonomia e as escolhas terapêuticas das mulheres.

4 CONCLUSÃO

A partir da análise dos dados observa-se que a menopausa/climatério é uma fase que impacta significativamente a qualidade de vida das mulheres, principalmente pelos sintomas vasomotores e psicoemocionais. Apesar da relevância do tema, notamos baixa adesão ao uso de terapias hormonais, bem como um conhecimento limitado sobre alternativas naturais, como o uso de plantas medicinais e fitoterápicos. Ainda assim, a experiência demonstrou que existe grande interesse das mulheres em utilizar compostos naturais, desde que com orientação profissional, o que reforça a necessidade de promover maior acesso à informação segura, acompanhamento em saúde e valorização das práticas integrativas e complementares.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). *Orientações sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos*. Brasília: ANVISA, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf. Acesso em: 10 jul. 2025.

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, 2008.

DAMÁZIO, Louyse Sulzbach et al. Fitoestrogênios na saúde da mulher. **Inova Saúde**, v. 5, n. 1, p. 87-99, 2016.

DE OLIVEIRA RODRIGUES, Sidney et al. A fitoterapia Morus Nigra: como alternativa no tratamento dos sintomas da menopausa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 38529-38542, 2021.

LANGER, R. D.; HODIS, H. N.; LOBO, R. A.; *et al*. Hormone replacement therapy – where are we now? **Climacteric**, v. 24, n. 1, p. 3–10, 2021.

LOMÔNACO, Cecília; TOMAZ, Rozaine Aparecida Fontes; DE OLIVEIRA RAMOS, Maria Tereza. O impacto da menopausa nas relações e nos papéis sociais estabelecidos na família e no trabalho. **Reprodução & Climatério**, v. 30, n. 2, p. 58-66, 2015.

MADSEN, T. E. et al. A Review of Hormone and Non-Hormonal Therapy Options for the Treatment of Menopause. **International Journal of Women's Health**, v. 15, p. 825–836, 25 maio 2023.

MAZUR, Caryna Eurich et al. Compostos Bioativos e Saúde da Mulher: Revisão de Literatura. **Compostos Bioativos e suas Aplicações**, 2021, p. 157-189.

NUNES, Nayanne Machado et al. Produtos naturais utilizados no tratamento da menopausa: conhecimento dos vendedores e usuários de uma feira livre no município de Santarém-Pará. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e178111637974-e178111637974, 2022.

PINKERTON, J. V. Hormone Therapy for Postmenopausal Women**. New England Journal of Medicine,** v. 382, n. 5, p. 446–455, 30 jan. 2020.

RICARDO, Letícia M.; PAULA-SOUZA, Juliana De; ANDRADE, Aretha; *et al*. Plants from the Brazilian Traditional Medicine: species from the books of the Polish physician Piotr Czerniewicz (Pedro Luiz Napoleão Chernoviz, 1812–1881). **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 27, n. 3, p. 388–400, 2017.

SCHIAVO, M. et al. Conhecimento sobre plantas medicinais por mulheres em processo de envelhecimento. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 38, n. 1, p. 45-60, 18 dez.2017.

DOI: 10.51161/iii-conasm/61305