

EMPREGO DA FITOTERAPIA COMO MÉTODO PALIATIVO PARA ATENUAR OS SINTOMAS DA DISMENORREIA

USE OF PHYTOTHERAPY AS A PALLIATIVE METHOD TO ALLEVIATE THE SYMPTOMS OF DYSMENORRHEA

Ellen Vitória Torres Santana¹
Cristiane Gomes Lima²

RESUMO: A dismenorreia é caracterizada por fortes dores menstruais que podem ocorrer antes ou durante o período menstrual, afetando cerca de 60% das mulheres. Esses sintomas podem impactar negativamente a vida pessoal e profissional, levando a ansiedade, depressão, etc. A dismenorreia primária ocorre em ciclos menstruais normais, sem alterações nos exames, enquanto a dismenorreia secundária está ligada a problemas como endometriose e miomas. Os tratamentos incluem medicamentos como anti-inflamatórios não esteroidais, antiespasmódicos e analgésicos, no entanto, os efeitos colaterais levam à busca por terapias alternativas, este estudo analisa o uso de plantas medicinais no tratamento da dismenorreia, buscando outras possibilidades para mulheres que não se sentem confortáveis com medicamentos alopáticos. A fitoterapia usa plantas medicinais para tratamentos naturais, e muitos medicamentos modernos derivam delas. Através de um levantamento da produção científica disponível, foi realizado uma revisão de literatura de artigos sobre o estudo e tratamento da dismenorreia com fitoterápicos. Pesquisas indicam que a *Foeniculum vulgare Mill*, conhecida como erva-doce, tem eficácia no tratamento da dismenorreia devido ao anetol presente, que se liga aos receptores de dopamina, inibindo a dor e contrações uterinas. Podemos também observar outras propostas terapêuticas, como óleos essenciais, ioga, acupuntura, exercícios físicos e etc, que associados à fitoterapia mostram eficácia no tratamento da dismenorreia, reduzindo a dor e diminuindo a necessidade de medicamentos.

2987

Palavras-chave: Dismenorreia. Plantas medicinais. Fitoterapia.

ABSTRACT: Dysmenorrhea is characterized by severe menstrual pain that can occur before or during the menstrual period, affecting around 60% of women. These symptoms can have a negative impact on personal and professional life, leading to anxiety, depression, etc. Primary dysmenorrhea occurs in normal menstrual cycles, with no changes in tests, while secondary dysmenorrhea is linked to problems such as endometriosis and fibroids. Treatments include medications such as non-steroidal anti-inflammatory drugs, antispasmodics and analgesics, however the side effects lead to the search for alternative therapies, this study analyzes the use of medicinal plants in the treatment of dysmenorrhea, looking for other possibilities for women who do not feel comfortable with allopathic medications. Phytotherapy uses medicinal plants for natural treatments, and many modern medicines are derived from them. A literature review of articles on the study and treatment of dysmenorrhea with herbal medicines was carried out through a survey of available scientific production. Research indicates that *Foeniculum vulgare Mill*, known as fennel, is effective in treating dysmenorrhea due to the anethole present, which binds to dopamine receptors, inhibiting pain and uterine contractions. We can also observe other therapeutic proposals such as essential oils, yoga, acupuncture, physical exercise and so on, which, in combination with herbal medicine, are effective in treating dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea. Medicinal plants. Phytotherapy.

¹ Centro Universitário - UNIFAVIP WYDEN, Brasil ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2652-8870>.

² Centro Universitário - UNIFAVIP WYDEN, Brasil ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6919-2058>.

I. INTRODUÇÃO

A menstruação é um processo fisiológico normal do corpo da mulher, pode apresentar um fluxo com duração entre 3 e 7 dias. Esse período apresenta episódios dolorosos, principalmente na região abdominal, e pode ser considerado dismenorrea, queixa ginecológica mais comum que atinge cerca de 60% a 80% da população feminina. As dores abdominais podem irradiar para as pernas e para a coluna vertebral, podem ser associadas a náuseas, cefaleia, cansaço, tonturas, desmaio e diarreia (Rodrigues, 2020; Gomes, 2022).

Essas dores aparecem no dia anterior ou no primeiro dia de fluxo, podem se estender durante todo o período menstrual e cerca de 70% das mulheres apresentam algum sintoma de dismenorrea. A intensidade dos sintomas menstruais pode gerar interferência negativa relacionada à ocupação profissional, sociais e escolares, podendo ocasionar quadros de ansiedade e depressão, além do agravamento de dores crônicas, levando cerca de 18% das mulheres a interromper suas atividades habituais nesse período (Rodrigues, 2020).

Classifica-se em relação à intensidade, como: leve, moderada ou intensa; e/ou pela etiologia, como: primária ou funcional, e secundária ou orgânica. A dismenorrea primária (DP) é caracterizada por cólicas nos ciclos menstruais normais, e não ocorre alteração nos exames físicos, laboratoriais ou ginecológicos. A dismenorrea secundária (DS) está associada a alguns problemas como malformações ou retroversão uterina, endometriose, miomas, pólipos, estenose cervical, processos inflamatórios na região pélvica, e uso de dispositivo intrauterino (DIU) (Secretaria de Saúde-GO, 2019).

Mesmo com os fármacos disponíveis, os efeitos adversos motivam a busca por outras formas terapêuticas, como a fitoterapia, que utiliza plantas medicinais como forma de tratamento natural (Cavalcante, 2022; Gomes, 2022). As propostas terapêuticas no tratamento são: plantas medicinais, aromaterapia, ioga, acupuntura, exercícios físicos, eletroterapia, hidroterapia, mostram-se eficientes no tratamento e na redução da intensidade e duração da dor (Rodrigues, 2020; Gomes, 2022).

Pesquisas indicam que a *Foeniculum vulgare* Mill popularmente conhecida como erva-doce ou funcho, possui eficácia no tratamento da dismenorrea, o anetol presente no funcho, liga-se no receptor de dopamina e inibe a dor e as contrações induzidas pela ocitocina, prostaglandina E₂, acetilcolina e histaminas. Estudos comparam e mostraram sua eficácia,

tendo aproximadamente o mesmo resultado em relação aos anti-inflamatórios não esteroidais (AINE) (Cavalcante, 2022; Fernandes, 2020).

Podemos concluir que pesquisas apontam atividades anti-inflamatórias, antimicrobiana, espasmolítico, antitumoral e inibidora da enzima angiotensina II (e possivelmente hipotensor arterial). O que indica potencial terapêutico no uso de erva-doce como coadjuvante para o tratamento da dismenorreia. Contudo, a eficácia da *Foeniculum vulgare Mill* no tratamento continua em investigação, sendo necessários mais estudos que comprovem seu potencial e segurança (Fernandes, 2020).

Os OE podem ser utilizados de diferentes formas, como massagem, em banhos e por inalação. Na massagem, os óleos são absorvidos pela pele e penetram nos tecidos. Quando inalados, os OE ativam as células receptoras olfativas e estimulam os impulsos transmitidos para o sistema límbico, desencadeando uma liberação de substâncias químicas internas, incluindo encefalina e endorfina, que reduzem a dor e a ansiedade e diminuem os níveis de epinefrina e noradrenalina reduzindo a descarga simpática (Rodrigues, 2020; Gomes, 2022).

Na busca de novas formas de tratamentos com objetivo de analisar, através de uma revisão de literatura das pesquisas já publicadas, como a fitoterapia pode ser utilizada para o tratamento da dismenorreia. Na busca de novas formas de terapia alternativas para atender melhor às necessidades das mulheres, que não se sentem bem com uso de anti-inflamatórios não esteroidais e contraceptivos devido aos efeitos colaterais (Rodrigues, 2020; Gomes, 2022).

2. METODOLOGIA

O estudo foi realizado através de uma revisão de literatura, com base em estudos e artigos onde está documentado informações sobre o tratamento da dismenorreia com fitoterápicos. Foi feito um levantamento da produção científica disponível, para a construção de redes de pensamentos e conceitos. Os dados foram coletados com o auxílio de plataformas de pesquisa científica. Foram incluídos artigos sobre o estudo da dismenorreia, e também sobre seu tratamento com a fitoterapia. O período de análise desenvolveu-se com informações de artigos científicos dos últimos quatro anos. Essa análise foi feita por meio da leitura de estudos, utilizando como ferramentas as plataformas de artigos científicos, como GOOGLE ACADÊMICO, SCIELO, LILACS, entre outros.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

Na tabela representada a baixo, está reverenciado uma síntese dos estudos que constituem o desenvolvimento desta revisão de literatura a respeito do uso de fitoterápicos para atenuar os sintomas da dismenorreia. Logo após a tabela a discussão sobre cada artigo.

Autor / Ano	Título	Resultados
1 Luíza Rodrigues Lenz 2020	OS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DA DISMENORREIA PRIMÁRIA - UMA REVISÃO INTEGRATIVA	Dentre os recursos fisioterapêuticos utilizados na prevenção e tratamento da dismenorreia, as práticas integrativas complementares (PIC) destacam-se pelas evidências científicas e experiências clínicas. Dentre as PICs, a aromaterapia é descrita como a utilização dos óleos essenciais (OE) aromáticos extraídos naturalmente das plantas para equilibrar, harmonizar e promover a saúde do corpo, mente e espírito.
2 Grayce Kelly Fernandes Maia Cristiana Peitz de Lima 2020	EFICÁCIA DA <i>Foeniculum vulgare</i> Mill NA DISMENORREIA: REVISÃO DE LITERATURA	Conclui-se que os estudos apontam um potencial uso dos frutos de <i>Foeniculum vulgare</i> Mill como coadjuvante para o tratamento da dismenorreia. Entretanto, a eficácia da <i>Foeniculum vulgare</i> Mill no tratamento da dismenorreia continua em investigação, sendo necessários mais estudos que comprovem a eficácia e segurança.
3 Mona Indianara da Costa Aragão <i>et al.</i> 2021	O uso de óleos essenciais associado à fisioterapia para o alívio da dor na dismenorreia: uma revisão sistemática	As evidências encontradas sugerem que o uso dos OEs, sejam isolados ou em associação, são viáveis na Fisioterapia como forma de potencializar o tratamento, amenizar o quadro algico e melhorar a qualidade de vida das mulheres acometidas por DP.

<p>4 Janete Catarina Martins Corrêa Haider <i>et al.</i> 2021</p>	<p>FITOTERÁPICOS COMO ALIADOS A SAÚDE DA MULHER</p>	<p>Percebe-se a necessidade de mais estudos, visto que a literatura se apresenta limitada na maioria dos fitoterápicos aqui citados, aliada, ainda à heterogeneidade e curta duração das pesquisas. No entanto, parece haver evidências suficientes que justifiquem uma análise mais aprofundada, visto que a fitoterapia poderia ser coadjuvante em inúmeros distúrbios inerentes ao público feminino.</p>
<p>5 Maria Gabriela Gregolato Ferrão; Maria Vitória Machado; Evandro Marianetti Fioco; 2022</p>	<p>Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática</p>	<p>Os cuidados para a TPM são múltiplos. Estes, respaldam a educação alimentar, adoção de uma dieta balanceada, avaliação dietética, exercícios físicos regulares e o consequente estilo de vida saudável. Alternativas de administração de fitoterápicos, como as plantas com propriedades anti-inflamatórias, dopaminérgicas, antinociceptivas, antioxidantes, hematopoiéticas, etc.</p>
<p>6 Natália Beatriz Gomes de Sousa Cavalcante 2022</p>	<p>ANÁLISE DAS PROPRIEDADES DE <i>PLECTRANTHUS AMBOINICUS</i> E HORTELÃ-PIMENTA CONTRA A DISMENORREIA PRIMÁRIA</p>	<p>Além das propriedades isoladas das ervas medicinais, suas propriedades podem ser potencializadas quando combinadas com outras. Em estudos sobre a combinação de <i>M. piperita</i> e chá branco observou que o chá branco potencializava ainda mais às propriedades antibacterianas e anti-inflamatória da hortelã sendo seu efeito mais forte in vivo quando juntos do que de forma isolada.</p>
<p>7 Estephane Carla Sobrinho <i>et al.</i> 2022</p>	<p>Efeitos das práticas integrativas e complementares no alívio da dismenorreia</p>	<p>Foi percebido que com a prática da fitoterapia haveria a inclusão de mulheres de baixa renda e a diminuição da automedicação, visto que, por se tratar de plantas, o tratamento correto contribuiria</p>

		para o alívio do quadro álgico da dismenorrea de forma segura.
8 Rayane Gomes Medeiros da Silva 2023	O USO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS PARA DOR EM MULHERES PORTADORAS DE ENDOMETRIOSE	O conhecimento científico acerca do uso de plantas e fitoterápicos diante desses casos, principalmente no contexto da Atenção Primária, mostra-se essencial para melhor adesão ao tratamento, redução de efeitos colaterais causados por medicação a longo prazo, viabilizados pelo fácil acesso e custo-benefício.
9 Lucas Casagrande <i>et al.</i> 2024	TRATAMENTOS PARA DISMENORREIA EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE ESCOPO DOS ÚLTIMOS 5 ANOS	Anti-inflamatórios não esteroidais, anticoncepcionais hormonais, psicoterapia e a prática de atividades físicas continuam sendo as alternativas mais estudadas e comprovadas para o tratamento da dismenorrea.

Com a aromaterapia, através dos óleos essenciais (OE), pode ser um tratamento para a dismenorrea de baixo custo, fácil acesso, seguro e com riscos mínimos de efeitos colaterais, por prevenir ou integrar o tratamento farmacológico (Luíza Rodrigues, 2020).

Visando agrupar dados científicos para comprovar a eficácia da *Foeniculum vulgare Mill* como possível opção de tratamento na dismenorrea. Além disso, estudos comparam a *Foeniculum vulgare Mill* com o ácido mefenâmico, mostraram que possui eficácia no tratamento, tendo aproximadamente o mesmo resultado em relação aos anti-inflamatórios não esteroidais (AINE) (Grace Kelly *et al.*, 2020).

No artigo foi estudado a utilização de variados OEs, sozinhos ou em associação. Tendo a massagem como principal técnica, também foi encontrada a utilização de compressas quentes associadas a OEs para o alívio da dor. De maneira geral, as pesquisas revisadas encontraram resultados positivos, mostraram que os OEs apresentam grandes benefícios no tratamento da DP (Mona Indianara *et al.*, 2021).

Com base na Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros estudos, mais de três quartos da população mundial usam a fitoterapia em seus cuidados com a saúde, e, nas

últimas décadas, esse número vem crescendo, aumentando os produtos à base de plantas que visam especificamente os distúrbios característicos das mulheres (Janete Catarina *et al.*, 2021).

A nutrição funcional abrange desde o estilo de vida a outros fatores, como individualidade bioquímica, equilíbrio nutricional e interconexões metabólicas, com o intuito de buscar alternativas utilizando fitoterápicos no tratamento (Maria Gabriela *et al.*, 2022).

A dismenorrea primária (DP) é um problema de saúde que acomete mundialmente entre 60% a 90% das mulheres, afetando na qualidade de vida. O tratamento com medicamentos alopáticos proporciona diversos efeitos colaterais, entre eles a indigestão, náuseas e sensibilidade mamária. Já a fitoterapia, que utiliza medicamentos constituídos por plantas ou derivados vegetais no tratamento de doenças, ou alívio de dores, pode ser uma ferramenta útil para tratar a DP (Natália Beatriz, 2022).

Os artigos encontrados trouxeram resultados interessantes onde se evidencia que o uso das práticas integrativas e complementares junto a fitoterapia traz resultados benéficos para o quadro algico na dismenorrea (Estephane Carla *et al.*, 2022).

Um dos principais sintomas da endometriose é a dismenorrea, que acontece não apenas durante o período menstrual. Estudos científicos mostram que há alternativas naturais, de baixo custo econômico e de efeito similar a fármacos como anti-inflamatórios (Rayane Gomes, 2023).

Os tratamentos convencionais para a dismenorrea baseiam-se em anti-inflamatórios não esteróides e medicamentos hormonais, causando desconforto nas mulheres, enquanto os métodos alternativos são variáveis e englobam suplementação de vitaminas, medicamentos fitoterápicos, aromaterapia, eletroterapia, hidroterapia, acupuntura, ioga, e exercícios físicos (Lucas Casagrande *et al.*, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A procura por plantas medicinais e fitoterápicos vem sendo uma opção mais viável, tendo em vista seu custo benefício, e também o fato de ter composição natural torna o medicamento menos agressivo, isso faz com que os efeitos colaterais sejam menores quando comparado a outros tratamentos com medicamentos alopáticos.

Faz-se necessário que haja programas de conscientização sobre o uso correto de plantas medicinais, e programas de incentivo para mais estudos sobre os princípios ativos das plantas para podermos cada vez mais descobrir tratamentos com menos efeitos adversos.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, Mona Indianara da Costa; CORREIA, Sabrina Amorim; GOMES, Sylvia Christina Leite; PEREIRA, Amanda Silva; AZEVEDO, Kryzia de Moraes; LIMA, Williams Silva; DIAS, Sávila Francisca Lopes. O uso de óleos essenciais associado à fisioterapia para o alívio da dor na dismenorreia: uma revisão sistemática. 2021.

CAVALCANTE, Natália Beatriz Gomes de Sousa. ANÁLISE DAS PROPRIEDADES DA PLECTRANTHUS AMBOINICUS E HORTELÃ-PIMENTA CONTRA A DISMENORREIA PRIMÁRIA. 2022.

Conversando sobre Fitoterapia. Grupo de Trabalho em Fitoterapia - CFF. 2019.

FERRÃO, Maria Gabriela Gregolato; MACHADO, Maria Vitória. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática. 2022.

HAIDER, JCMC et al. Fitoterápicos como aliados a saúde da mulher. In: Anais... II CONAIS-Congresso Nacional de Inovações em Saúde. 2021.

LENZ, Luíza Rodrigues. Os óleos essenciais no tratamento da dismenorreia primária - uma revisão integrativa. 2020.

LOPES, Lucas Casagrande Passoni et al. TREATMENTS FOR DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS: A SCOPING REVIEW OF THE LAST 5 YEARS. Revista Contemporânea, v. 4, n. 2, p. e3298-e3298. 2024.

MAIA, Grayce Kelly Fernandes. EFICÁCIA DA *Foeniculum vulgare* Mill NA DISMENORREIA: REVISÃO DE LITERATURA. 2020.

Secretaria de Saúde-GO. Dismenorreia. 2019.

SILVA, Hórrana Jaqueline Lima de Carvalho et al. Efeitos das práticas integrativas e complementares no alívio da dismenorreia. 2023.

SILVA, Rayane Gomes Medeiros da. O uso de plantas medicinais e fitoterápicos para dor em mulheres portadoras de endometriose. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

SIMON, Aurora. Dismenorreia. 2022.