

O PODER DAS PLANTAS NA MENOPAUSA: UMA REVISÃO DA LITERATURA SOBRE FITOTERÁPICOS COMO TRATAMENTO COADJUVANTE

THE POWER OF PLANTS IN MENOPAUSE: A LITERATURE REVIEW ON PHYTOTHERAPEUTICS AS ADJUNCTIVE TREATMENT

EL PODER DE LAS PLANTAS EN LA MENOPAUSIA: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA SOBRE LOS FITOTERÁPICOS COMO TRATAMIENTO COADYUVANTE

Francisca Evelyn Abreu de Lira¹

Eryclys Abreu de Lira²

RESUMO: A menopausa é uma fase natural da vida da mulher marcada por uma série de sintomas, como ondas de calor, insônia e irritabilidade. Sendo assim, a fitoterapia tem ganhado destaque, oferecendo uma alternativa mais natural e com menos efeitos colaterais em comparação à terapia hormonal tradicional. Assim, este estudo objetiva evidenciar a eficácia da fitoterapia no tratamento coadjuvante dos sintomas da menopausa. Foi realizada uma Revisão Integrativa da Literatura, com busca sistemática no PUBMED e na BVS, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde em inglês "Phytotherapy", "Menopause" e "Treatment" combinados pelo operador booleano AND. Os resultados destacaram que plantas como isoflavonas de soja, trevo-vermelho, cimicifuga, agnocasto, ginkgo biloba, camomila, flor de calêndula, chá-verde, além de outras, aliviam os sintomas comuns da menopausa, como suores noturnos, ondas de calor, vermelhidão facial, ansiedade e desconforto vulvovaginal pelo ressecamento. Observou-se ainda que a maioria das mulheres optou por iniciar a terapia complementar por iniciativa própria, sem orientação profissional. Conclui-se que a fitoterapia para mitigação dos sintomas menopáusicos é uma excelente terapia complementar que pode ser administrada em conjunto com o tratamento hormonal, não possuindo reações adversas severas.

1970

Palavras-chave: Menopausa. Fitoterapia. Sintomas.

ABSTRACT: Menopause is a natural phase in a woman's life characterized by a series of symptoms, such as hot flashes, insomnia, and irritability. Consequently, phytotherapy has gained prominence by offering a more natural alternative with fewer side effects compared to traditional hormone therapy. This study aims to highlight the efficacy of phytotherapy in the adjunctive treatment of menopausal symptoms. An Integrative Literature Review was conducted, with a systematic search in PUBMED and BVS, using the Health Sciences Descriptors in English "Phytotherapy," "Menopause," and "Treatment" combined by the boolean operator AND. The results highlighted that plants such as soy isoflavones, red clover, black cohosh, chaste tree, ginkgo biloba, chamomile, calendula flower, green tea, among others, alleviate common menopausal symptoms, such as night sweats, hot flashes, facial flushing, anxiety, and vulvovaginal discomfort due to dryness. It was also observed that most women opted to initiate complementary therapy on their own, without professional guidance. It is concluded that phytotherapy for mitigating menopausal symptoms is an excellent complementary therapy that can be administered alongside hormone treatment, without severe adverse reactions.

Keywords: Menopause. Phytotherapy. Symptoms.

¹Acadêmica de medicina, Centro Universitário de Patos (UNIFIP) - PATOS, PB.

²Acadêmico de Medicina, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM) - CAJAZEIRAS, PB.

RESUMEN: La menopausia es una fase natural en la vida de la mujer caracterizada por una serie de síntomas, como sofocos, insomnio e irritabilidad. En consecuencia, la fitoterapia ha ganado protagonismo al ofrecer una alternativa más natural y con menos efectos secundarios en comparación con la terapia hormonal tradicional. Este estudio tiene como objetivo destacar la eficacia de la fitoterapia en el tratamiento complementario de los síntomas de la menopausia. Se realizó una Revisión Integrativa de la Literatura, con una búsqueda sistemática en PUBMED y BVS, utilizando los Descriptores en Ciencias de la Salud en inglés "Phytotherapy," "Menopause," y "Treatment" combinados por el operador booleano AND. Los resultados destacaron que plantas como isoflavonas de soja, trébol rojo, cimicífuga, agnocasto, ginkgo biloba, manzanilla, flor de caléndula, té verde, entre otras, alivian los síntomas comunes de la menopausia, como sudores nocturnos, sofocos, enrojecimiento facial, ansiedad y malestar vulvovaginal debido a la sequedad. También se observó que la mayoría de las mujeres optaron por iniciar la terapia complementaria por iniciativa propia, sin orientación profesional. Se concluye que la fitoterapia para mitigar los síntomas menopáusicos es una excelente terapia complementaria que puede administrarse junto con el tratamiento hormonal, sin reacciones adversas graves.

Palabras clave: Menopausia. Fitoterapia. Síntomas.

INTRODUÇÃO

É notório que a menopausa marca uma fase significativa na vida da mulher, caracterizada pela cessação natural da menstruação devido à diminuição da função ovariana, na qual mudanças físicas são vivenciadas. Esse ciclo está relacionado ao esgotamento dos folículos ovarianos, que pode ser causado por diversos motivos, entre eles: fatores genéticos, indução por cirurgia como a ooforectomia, condições médicas como a síndrome de Turner, ou até mesmo tabagismo, obesidade e a exposição a toxinas (GARZON et al., 2021; OZCAN et al., 2019).

Embora comece em mulheres com uma idade média de 51 anos, o início dos sintomas geralmente ocorre 10 anos antes (sintomas perimenopáusicos). Os sinais distintivos desse processo incluem sintomas vasomotores, especialmente ondas de calor, caracterizadas por uma sensação de calor repentino e intenso começando no peito e no pescoço, além do suor noturno. Tais efeitos são justificados pelo desbalanço hormonal das catecolaminas, com um aumento nos níveis circulantes de epinefrina e um declínio simultâneo de norepinefrina, aumentando a pressão arterial e causando taquicardia (CASTELO BRANCO et al., 2022; DELAM et al., 2023).

Além disso, segundo pesquisas mediadas por Jurgens et al. (2020), há evidências consideráveis de que os hormônios reprodutivos, especialmente o estrogênio, podem ter um efeito no humor, sugerindo que a menopausa pode estar associada a uma variedade de mudanças psicológicas negativas, como depressão e ansiedade, afetando a vida no quesito psicossocial e na forma de se relacionar com os outros.

Em contrapartida, o envelhecimento urogenital representa um processo comum do período pós-menopausa, determinado pela privação de estrogênio após a cessação da função ovariana. Assim, o hipoestrogenismo da menopausa explica as mudanças repentinas e comuns da genitália e do trato urinário inferior, tornando-se a vulva estreita e encurtada com a perda das rugas e da complacência, diminuindo assim a sua sensibilidade. Além disso, os níveis de andrógenos também contribuem para a manutenção dos tecidos geniturinários. Tendo isso em vista, seu aumento está relacionado a sintomas psicológicos graves e pontuações acentuadas dos sintomas da menopausa. Em contrapartida, os níveis diminuídos de progesterona estão relacionados de maneira intrínseca ao mesmo efeito do hiperandrogenismo (EATEMADNIA et al., 2029; LEE et al., 2021; SHIRAZ et al., 2021).

Tais alterações anatômicas e metabólicas caracterizam uma associação progressiva, crônica e complexa de sintomas identificados como síndrome geniturinária da menopausa (SGM), possuindo em seu espectro sintomas urogenitais. Suas alterações se relacionam à secura vaginal, irritação, sensibilidade e dor durante a relação sexual, além de incontinência urinária, diminuição da vascularização genital, perda de sensibilidade, fogachos e infecções recorrentes do trato urinário inferior. Torna-se evidente o impacto negativo na qualidade de vida da mulher, associado não somente ao aspecto metabólico, mas também ao social (SHIRAZ et al., 2021).

Assim, o tratamento de primeira escolha é baseado na terapia hormonal, principalmente em derivados de estrogênio ou progesterona, sendo uma abordagem terapêutica padrão eficaz para mulheres com sintomas geniturinários moderados a graves ou para aquelas que não respondem a lubrificantes ou hidratantes. Cada caso deve ser individualizado mediante a clínica e o histórico da paciente, podendo haver ou não sintomas adversos com o uso (GHORBANI et al., 2019).

Nesse contexto, várias terapias de longo prazo são implementadas no tratamento dos sintomas da menopausa, visando alívio dos sintomas e mitigação do envelhecimento urogenital. Uma dessas terapias complementares inclui o uso de minerais e vitaminas, acupuntura, exercício físico e mudanças dietéticas. Além disso, em grande escala, vêm sendo utilizados fitoterápicos para a diminuição dos sintomas da menopausa (OZCAN et al., 2019).

Com base nisso, esta revisão da literatura tem por objetivo explorar o uso dos fitoterápicos como terapia complementar e coadjuvante no tratamento da menopausa,

visando evidenciar resultados e exemplos eficazes da fitoterapia na melhora clínica dos sintomas menopáusicos na saúde feminina.

MÉTODOS

Refere-se a uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), de suma importância para a construção de um conhecimento específico, incentivando o surgimento de novas teorias, assim como o reconhecimento de lacunas e oportunidades de pesquisa em um determinado assunto (GODOI, 2020).

Para realização do estudo foram realizadas seis etapas: escolha do tema e formatação da questão de pesquisa, aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados, categorização dos estudos selecionados, discussão dos resultados e apresentação da revisão ou síntese do conhecimento.

A primeira etapa consistiu na definição da temática com a finalidade de responder a questão norteadora da pesquisa: “Quais são as fitoterapias usadas e sua eficácia no tratamento coadjuvante dos sintomas da menopausa”. A segunda etapa consistiu em buscar a disponibilidade do tema na literatura científica de artigos com os Descritores em Ciências da Saúde em inglês "Phytotherapy" AND "Menopause" AND "Treatment" , e as bases de dados eleitas foram: 1) Medical Publisher (PUBMED); 2) Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); 3) Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Na qual, ao total foram achados 885 estudos.

Na terceira e quarta etapa integraram os critérios de inclusão com o uso dos seguintes filtros: artigos completos gratuitos, publicados no período de 2019 a 2024, na língua portuguesa, inglesa ou espanhola, na qual o total encontrado foram de 90 estudos. Em seguida procedeu-se a avaliação dos títulos, excluindo trabalhos repetidos ou duplicados nas bases de dados, ou que não contemplaram a questão norteadora, restando uma amostragem de 10 artigos.

RESULTADOS

No quadro 1, verifica-se dados gerais sobre os nove estudos que norteiam esta revisão integrativa. As publicações foram realizadas entre os anos de 2019 e 2024, sendo com maior predominância o ano de 2021, todas escritas na língua inglesa. As pesquisas foram publicadas nos periódicos: Prz Menopausalny, Afr Health Sci, Taylor e Francis, BMC Complement Med Ther, Complement Ther Clin Pract, Maturitas, Complement

Ther Med, Rev Bras Ginecol Obstet, todos os expostos equivalentes à (10% n= 01), enquanto Elseve (20%, n= 02), sendo o de maior prevalência. Os estudos dividem-se em Revisão da Literatura (40%, n=04), Ensaio Clínico (60%, n=06), sendo o último de maior predominância

Quadro 1: Caracterização geral dos artigos selecionados para compor a RIL.

Autores (Ano)	Título	Idioma	Periódico	Tipo de Estudo
Garzon <i>et al.</i> , 2021	Non-oestrogenic modalities to reverse urogenital aging	Inglês	Prz Menopauzalny	Revisão da Literatura
Ozcan <i>et al.</i> , 2019	Complementary and alternative treatment methods for menopausal hot flashes used in Turkey	Inglês	Afr Health Sci	Ensaio clinico
Castelo Branco <i>et al.</i> , 2022	Black cohosh efficacy and safety for menopausal symptoms. The Spanish Menopause Society statement	Inglês	Taylor e Francis	Revisão da Literatura
Delam., <i>et al.</i> , 2023	The effect of Crocus sativus L. (saffron) herbal tea on happiness in postmenopausal women: a randomized controlled trial	Inglês,	BMC Complement Med Ther	Ensaio clinico
Eatemadnia <i>et al.</i> , 2019	The effect of Hypericum perforatum on postmenopausal symptoms and depression: A randomized controlled trial	Inglês	Elsevier	Ensaio Clinico
Jurgens <i>et al.</i> , 2020	A comparative analysis of recommendations provided by clinical practice guideline for use of natural health products in the treatment of menopause-related vasomotor symptoms	Inglês	Elsevier	Revisão da literatura
Lee <i>et al.</i> , 2021	Fennel (<i>Foeniculum vulgare</i> Miller) for the management of menopausal women's health: A systematic review and meta-analysis	Inglês	Complement Ther Clin Pract	Revisão da Literatura
Warinsiriruk., <i>et al</i> 2022	Effects of Pueraria mirifica on vaginal artery vascularization in postmenopausal women with genitourinary syndrome of menopause	inglês	Maturitas	Ensaio Clinico
Ghorbani <i>et al.</i> , 2019	The effect of ginseng on sexual dysfunction in menopausal women: A double-blind, randomized, controlled trial	inglês	Complement Ther Med.	Ensaio clinico
Shiraz <i>et al.</i> , 2021	The Effectiveness of Melissa Officinalis L. versus Citalopram on Quality of Life of Menopausal Women with Sleep Disorder: A Randomized Double-Blind Clinical Trial	Inglês	Ver Bras Ginecol Obstet	Ensaio clinico

Fonte: Dados de pesquisas selecionados, (2019-2024).

De acordo com a descrição dos estudos selecionados, nota-se o uso predominante de terapias baseadas em plantas como alternativa a terapia hormonal, envolvendo diferentes plantas. Dentre as plantas destacam-se isoflavonas de soja, trevo vermelho, cimicífuga, agnocasto, ginkgo biloba, camomila, flor de calêndula, chá verde, além de outras ervas

medicinais como açafão, todas prescritas para aliviar sintomas comuns da menopausa, como suores noturnos, ondas de calor, vermelhidão facial, ansiedade, desconforto e boca seca. Adicionalmente, fitoterapias como Ginseng, *cohosh* preto, *Hypericum perforatum*, funcho, *Melissa officinalis* e *Pueraria mirifica* foram mencionadas.

Todavia, foi determinado que mais da metade das mulheres avaliadas não possuíam informações adequadas sobre o processo da menopausa. Além disso, cerca de dois terços delas não receberam suporte médico durante o tratamento. Um ponto relevante é que a maioria das mulheres optou por iniciar a terapia complementar por iniciativa própria, sem orientação profissional.

Quadro 2: Principais Resultados dos estudos selecionados na pesquisa

Autores (Ano)	Principais Resultados
Garzon <i>et al.</i> , 2021	No seguinte estudo várias terapêuticas não hormonais foram utilizadas, quarenta a cinquenta por cento das mulheres em países ocidentais comumente usam terapias baseadas em plantas como alternativas à terapia hormonal. Esta abordagem alternativa envolve diferentes plantas, como isoflavonas de soja, trevo vermelho, cimicifuga, agnocasto, ginkgo biloba, camomila, flor de calêndula, chá verde e outras ervas medicinais, poucos estudos determinaram a eficácia desses tratamentos no envelhecimento urogenital, não relatando evidências de alterações do epitélio vaginal, do índice de maturação e dos sintomas urogenitais, com exceção da pontuação de <i>secura vaginal</i> .
Ozcan <i>et al.</i> , 2019	A idade média das mulheres foi de $56,65 \pm 6,05$ anos e a idade média de início da menopausa foi de $46,39 \pm 5,25$ anos, sendo em sua maioria donas de casa com o ensino fundamental concluído. Os remédios herbais mais comumente usados para o alívio das ondas de calor incluíam chás fervidos feitos de tília, rosa mosqueta, margarida, chá verde e sálvia, sendo no total de 262 mulheres que fizeram o uso. Neste estudo, foi determinado que mais da metade das mulheres não tinham informações sobre o período da menopausa, cerca de dois terços não receberam suporte médico e a grande maioria dessas mulheres usou a terapia complementar. No entanto, não há evidências suficientes sobre a eficácia e segurança desses remédios herbais. Foi declarado ainda que uma mistura de ervas Dang Gui Liu Huang Tang foi prescrita para as queixas da menopausa, incluindo suores noturnos, febre, vermelhidão no rosto, ansiedade e sentimentos de desconforto e boca seca. Também foi relatado que essa mistura de ervas mostrou efeitos imunomoduladores e anti-inflamatórios
Castelo Branco <i>et al.</i> , 2022	O <i>cohosh</i> preto é um fitoterápico, este ingrediente ativo pode variar dependendo em muitos fatores (por exemplo, processo de cultivo ou extração), levando às diferenças em sua ação e eficácia clínica. Estes estudos disponíveis na literatura até o momento têm consistentemente demonstrado demonstrou a eficácia do <i>iCR</i> no tratamento de <i>VMS</i> (por exemplo, ondas de calor e suores noturnos) em mulheres com menopausa natural, apresentando eficácia superior quando comparado ao placebo e eficácia semelhante quando comparado ao estrogênio transdérmico de baixa dosagem. Além disso, parece ter um efeito benéfico sobre os ossos, ajuda também no metabolismo do osteoblasto e osteoprotegerina, aumentando a densidade óssea trabecular e sua resistência. Em adição, demonstrou redução das ondas de calor tanto sua frequência como intensidade.
Delam <i>et al.</i> , 2023	No presente estudo, o chá de ervas de açafão foi usado para mulheres na pós-menopausa. os resultados mostraram que o chá de ervas de açafão pode ter um efeito positivo na felicidade das participantes, possuindo um efeito positivo na diminuição da depressão em pacientes pos menopausa, mostraram que o consumo de açafão a curto prazo pode ser tão eficaz quanto a fluoxetina na melhora dos sintomas de depressão.
Eatemadnia <i>et al.</i> , 2019	A frequência e a intensidade dos fogachos e a pontuação da escala de Kupperman diminuíram significativamente no grupo <i>H. perforatum</i> em comparação ao grupo controle

	(p < 0,001). Além disso, a intensidade da depressão diminuiu significativamente no grupo <i>H. perforatum</i> em comparação ao grupo controle. No final do estudo, 80% das mulheres no grupo de intervenção não apresentaram depressão, em comparação a apenas 5,7% no grupo controle. Assim, uma forma eficiente de reduzir ondas de calor, sintomas da menopausa e depressão em mulheres na pós-menopausa.
Jurgens <i>et al.</i> , 2020	Dentre os estudos analisados, a pesquisa encontrou como principais fitoterapia na menopausa: Black cohosh, isoflavonas, alimentos/extratos de soja e fito estrógenos, todos eles foram recomendados para sintomas vasomotores da menopausa. Outros produtos naturais que ajudam na melhora dos sintomas incluem remédios herbais, vitaminas e minerais
Lee <i>et al.</i> , 2021	Apenas alguns estudos rigorosos investigaram a eficácia do funcho para os sintomas da menopausa. O presente estudo afirma que o funcho é eficaz na redução da disfunção do trato gastrointestinal e da dismenorreia, relaxando os músculos lisos, aumentando a produção de leite materno e melhorando os déficits de memória induzidos pela idade, relataram ainda efeitos anti-inflamatórios e antiandrogênicos, também é conhecido por ter um efeito ansiolítico que inibe a ansiedade. Ainda investigaram os efeitos terapêuticos do funcho no tratamento dos sintomas da menopausa, como ondas de calor, estresse, distúrbios do sono e atrofia vaginal, também apresentaram resultados positivos
Warinsiriruk <i>et al.</i> , 2022	Oitenta mulheres na pós-menopausa foram abordadas para participar deste estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. A ultrassonografia Doppler transvaginal em termos de PI e RI mostrou que 12 semanas de tratamento com gel de <i>P. mirifica</i> a 6% foram eficazes no aumento do fluxo sanguíneo arterial vaginal. Além disso, um efeito favorável do gel de <i>P. mirifica</i> no índice de saúde vaginal e no índice de maturação vaginal foi correspondentemente observado, também melhorou os sinais de atrofia vulvovaginal. Assim, provou ser benéfico na redução dos sintomas de secura vaginal, restaurando o epitélio vaginal e outras camadas de tecido em termos de aumento do índice de maturação vaginal e melhorando o índice de saúde vaginal
Ghorbani <i>et al.</i> , 2019	O <i>Ginseng</i> tem efeitos significativos na melhora da função sexual e da qualidade de vida e na mitigação dos sintomas da menopausa. Como uma planta multipotente, o <i>Ginseng</i> pode ser uma alternativa adequada para terapias convencionais para promover a saúde de mulheres na menopausa. Dado que nenhum efeito colateral que exija a descontinuação do regime de medicação foi relatado neste estudo, e uma vez que esta planta é um medicamento alternativo de venda livre disponível em todo o mundo, se trata de um tratamento complementar para a menopausa.
Shiraz <i>et al.</i> , 2021	No presente estudo, 60 mulheres na pós-menopausa foram recrutadas, e nenhuma participante saiu ou se retirou antes do término do estudo. O resultado do presente estudo mostrou que <i>M. Officinalis L.</i> é mais eficaz do que escitalopram e placebo na melhoria da qualidade de vida dos participantes. Os sintomas vasomotores, bem como os domínios físico, psicomotor-social e sexual da qualidade de vida nos participantes melhoraram mais no <i>M. Officinalis L.</i> em comparação com outros grupos, possuindo efeito ansiolítico e na melhora do controle do sono

Fonte: Dados de pesquisas selecionados, (2019-2024).

DISCUSSÃO

A fitoterapia tem se destacado como um tratamento coadjuvante popular entre mulheres na menopausa, com cerca de quarenta a cinquenta por cento das mulheres em países ocidentais utilizando plantas medicinais como alternativas à terapia hormonal. As isoflavonas de soja, trevo vermelho, cimicifuga, agnocasto, ginkgo biloba, camomila, flor de calêndula e chá verde são algumas das plantas frequentemente empregadas. Embora diversos estudos tenham investigado a eficácia dessas terapias no alívio dos sintomas da

menopausa, as evidências ainda são limitadas devido aos pequenos tamanhos de amostra, períodos curtos de acompanhamento e resultados inconsistentes. Particularmente no envelhecimento urogenital, há uma carência de estudos que comprovem mudanças significativas no epitélio vaginal, índice de maturação ou outros sintomas urogenitais, com exceção da secura vaginal. Isso sugere que, enquanto a fitoterapia pode oferecer benefícios para algumas mulheres, é crucial realizar mais pesquisas robustas para confirmar sua eficácia e segurança a longo prazo, destacando seu papel complementar na gestão dos sintomas da menopausa. (GARZON *et al.*, 2021).

O uso de remédios herbais é mais comum entre aquelas sem acesso a informações médicas sobre a menopausa, enquanto suplementos nutricionais são preferidos por quem recebe suporte médico. No Leste Asiático, especialmente na China, Coreia e Japão, esses tratamentos são populares. Misturas de ervas, como Dang Gui Liu Huang Tan chás de tília, rosa mosqueta, margarida, chá verde e sálvia mostram efeitos imunomoduladores e anti-inflamatórios, aliviando as ondas de calor presente nesse processo fisiológico (OZCAN *et al.*, 2019).

Tendo em vista esse aspecto, uma das fitoterapias utilizadas é o cohosh preto. Estudos mostram que reduz significativamente os sintomas vasomotores (VMS), como ondas de calor e suores noturnos, em comparação ao placebo, e possui eficácia semelhante ao estrogênio transdérmico de baixa dosagem. Benefícios são observados já após um mês de tratamento, com até 70% de redução dos sintomas após três meses. Além de aliviar os sintomas vasomotores, em efeitos positivos na saúde óssea, diminuindo a reabsorção óssea e aumentando a densidade óssea trabecular e sua resistência. Em adição, o uso diário de 40 mg não apresenta reações adversas específicas, contribuindo ainda para a melhora do humor. Esses achados destacam a fitoterapia, e em particular o cohosh preto, como um tratamento coadjuvante eficaz e seguro para mulheres na menopausa, oferecendo uma opção natural e benéfica para a gestão dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida (CASTELO BRANCO *et al.*, 2022).

Em contrapartida, o uso do açafraão também apresenta promissora eficácia como tratamento coadjuvante para mulheres na menopausa, especialmente em relação aos sintomas emocionais e vasomotores. Estudos indicam que pode aumentar significativamente a felicidade em mulheres na pós-menopausa, com resultados estatisticamente superiores em comparação aos grupos de controle. Além disso, pesquisas mostraram que o consumo de açafraão pode ser tão eficaz quanto a fluoxetina no alívio dos

sintomas de depressão a curto prazo, tornando-o uma alternativa viável com menos efeitos colaterais. Embora não possa ser considerado um tratamento único para a depressão, o açafraão demonstra ser uma opção terapêutica complementar valiosa para mulheres na menopausa, oferecendo benefícios emocionais e físicos que podem melhorar significativamente a qualidade de vida (DELAM *et al.*, 2023).

Por outro lado, em diversas pesquisas é mencionado o *Hypericum Perforatum*, conhecido como erva de São João, como alternativa fitoterápica eficaz no tratamento dos sintomas da menopausa, particularmente na redução da depressão e dos fogachos, que são queixas comuns entre mulheres na pós-menopausa. Os componentes ativos desta planta, incluindo flavonóis, biflavonas, proantocianidinas, xantonas, floroglucínóis e naftodiantronas, contribuem para suas propriedades antidepressivas e analgésicas. Estudos indicam que o uso de *H. perforatum* pode reduzir significativamente a frequência e a gravidade das ondas de calor, além de melhorar a pontuação de Kupperman modificada, um indicador dos sintomas da menopausa. Portanto, o tratamento com *H. perforatum* não só oferece uma abordagem natural e segura para aliviar os sintomas vasomotores, mas também melhora a qualidade de vida ao combater a depressão em mulheres na pós-menopausa (EATEMADNIA *et al.*, 2019).

O funcho, ou *Foeniculum vulgare* Miller, emerge também como uma promissora opção fitoterápica para o tratamento dos sintomas da menopausa, oferecendo benefícios significativos sem os efeitos colaterais adversos frequentemente associados a outras terapias. Esse fitoterápico demonstrou eficácia na redução de sintomas como ondas de calor, estresse, distúrbios do sono e atrofia vaginal, mas também exibiu propriedades ansiolíticas que podem ser especialmente relevantes para mulheres lidando com ansiedade durante a transição menopáusicas. Além disso, suas capacidades anti-inflamatórias e antiandrogênicas podem complementar o manejo dos sintomas físicos e emocionais da menopausa. A ausência de eventos adversos graves relatados reforça a segurança do funcho como uma escolha terapêutica viável. Considerando a crescente demanda por abordagens naturais e bem toleradas para o tratamento da menopausa, o funcho surge como uma alternativa promissora que merece maior investigação e consideração clínica (LEE *et al.*, 2021).

Além disso, O Ginseng, com o nome científico de *Panax Ginseng* C. Meyer e considerado um dos mais conhecidos “alimentos funcionais saudáveis” e ervas adaptogênicas (ou seja, plantas que aumentam a resistência do corpo contra estresses

internos e externos), sua ação adaptogênica e propriedades semelhantes ao estrogênio podem desempenhar um papel crucial na melhoria da qualidade de vida das mulheres durante essa fase de transição hormonal. Além de mitigar sintomas como os da Síndrome Geniturinária da Menopausa e melhorar a função sexual, o Ginseng também se destaca por sua acessibilidade como medicamento alternativo de venda livre. Esses aspectos combinados sugerem que o Ginseng pode ser uma adição valiosa ao arsenal terapêutico para mulheres na menopausa, oferecendo uma abordagem segura e disponível para a saúde da mulher. (GHORBANI *et al.*, 2019).

Outro fitoterápico também relatado nos estudos é a Melissa Officinalis L., uma combinação de erva-cidreira com extrato de erva-doce. Conforme o estudo citado, a M. Officinalis L. demonstrou ser mais eficaz que o escitalopram e placebo, mostrando melhorias significativas nos sintomas vasomotores e nos domínios físico, psicomotor-social e sexual, possuindo efeitos ansiolíticos e na melhora da qualidade do sono, ambos frequentemente comprometidos durante a menopausa. O mecanismo de ação da M. Officinalis L. parece estar relacionado à elevação dos níveis de ácido gama-aminobutírico (GABA) no cérebro, neurotransmissão essa que tem sido associada à redução da ansiedade. Além de ser um ingrediente seguro e bem tolerado, a ausência de eventos adversos relatados reforça seu potencial terapêutico (SHIRAZ *et al.*, 2021).

1979

Sendo assim, com base na análise comparativa das Diretrizes de Prática Clínica (CPGs) revisadas, observa-se que as recomendações para o uso de Produtos Naturais para a Saúde (NHPs) no tratamento de sintomas vasomotores relacionados à menopausa variam consideravelmente em termos de detalhamento e rigor metodológico. Embora cinco das principais organizações de saúde endócrina e feminina da América do Norte tenham incluído discussões sobre NHPs em seus CPGs, a profundidade das evidências que sustentam essas recomendações é heterogênea. A presença dessas recomendações reflete a popularidade e o uso generalizado de NHPs, como soja, cimicífuga e fitoestrógenos, entre mulheres na menopausa. No entanto, a variação na qualidade metodológica dos CPGs sugere a necessidade contínua de revisões atualizadas e baseadas em evidências para orientar melhor os profissionais de saúde e pacientes na escolha e manejo dessas terapias complementares (JURGENS *et al.*, 2020).

A revisão sobre o uso da fitoterapia na menopausa destaca seu crescente interesse entre mulheres buscando alternativas naturais aos tratamentos convencionais. Fitoterápicos como cohosh preto, açafraão, *Hypericum perforatum*, entre outros,

mostraram potencial para aliviar sintomas como ondas de calor e depressão, com menos efeitos colaterais comparados à terapia hormonal. No entanto, evidências são limitadas devido a amostras pequenas e períodos curtos de estudo. São necessários ensaios clínicos robustos para confirmar eficácia e segurança a longo prazo, além de padronização nos métodos de cultivo e extração. Estudos futuros devem explorar mecanismos moleculares e efeitos a longo prazo para orientar melhor o uso clínico da fitoterapia na menopausa.

CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão abrangente sobre o uso da fitoterapia no tratamento da menopausa, fica evidente que os fitoterápicos oferecem uma alternativa promissora e eficaz para mulheres que buscam aliviar sintomas como ondas de calor, depressão e sintomas geniturinários. Plantas como cohosh preto, açafraão, *Hypericum perforatum*, entre outras, demonstraram benefícios significativos com menos efeitos colaterais em comparação com terapias hormonais convencionais. No entanto, a pesquisa atual ainda carece de estudos robustos que validem completamente sua eficácia e segurança a longo prazo, destacando a necessidade de mais ensaios clínicos bem controlados e padronização nos métodos de cultivo e extração. Portanto, enquanto a fitoterapia representa uma opção terapêutica promissora, é crucial continuar avançando no entendimento de seus mecanismos de ação e impactos clínicos para melhor orientar sua utilização clínica e potencializar seus benefícios na melhoria da qualidade de vida das mulheres na menopausa.

1980

REFERÊNCIAS

CASTELO-BRANCO, Camil et al. Black cohosh efficacy and safety for menopausal symptoms. The Spanish Menopause Society statement. **Gynecological Endocrinology**, v. 38, n. 5, p. 379-384, 2022.

DELAM, Hamed et al. The effect of *Crocus sativus* L. (saffron) herbal tea on happiness in postmenopausal women: a randomized controlled trial. **BMC Complementary Medicine and Therapies**, v. 23, n. 1, p. 176, 2023.

EATEMADNIA, Alieh et al. The effect of *Hypericum perforatum* on postmenopausal symptoms and depression: A randomized controlled trial. **Complementary therapies in medicine**, v. 45, p. 109-113, 2019.

GARZON, Simone et al. Non-oestrogenic modalities to reverse urogenital aging. **Menopause Review/Przegląd Menopauzalny**, v. 20, n. 3, p. 140-147, 2021.

GHORBANI, Zahra et al. The effect of ginseng on sexual dysfunction in menopausal women: A double-blind, randomized, controlled trial. **Complementary therapies in medicine**, v. 45, p. 57-64, 2019.

JURGENS, Tannis et al. A comparative analysis of recommendations provided by clinical practice guideline for use of natural health products in the treatment of menopause-related vasomotor symptoms. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 49, p. 102285, 2020.

LEE, Hye Won et al. Fennel (*Foeniculum vulgare* Miller) for the management of menopausal women's health: A systematic review and meta-analysis. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 43, p. 101360, 2021.

OZCAN, Handan et al. Complementary and alternative treatment methods for menopausal hot flashes used in Turkey. **African health sciences**, v. 19, n. 4, p. 3001-3008, 2019.

SHIRAZI, Mahboobeh et al. The effectiveness of melissa officinalis L. versus citalopram on quality of life of menopausal women with sleep disorder: a randomized double-blind clinical trial. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, p. 126-130, 2021.

WARINSIRIRUK, Patsira et al. Effects of *Pueraria mirifica* on vaginal artery vascularization in postmenopausal women with genitourinary syndrome of menopause. **Maturitas**, v. 160, p. 4-10, 2022.