

## REVISÃO

### Fitoterapia como opção terapêutica na menopausa: uma revisão integrativa

Maria Clara do Rego<sup>1</sup>, Jefferson da Silva Rocha<sup>1</sup>, Mariana Tenório Macêdo<sup>1</sup>, Nataly da Silva Gonçalves<sup>2,3,4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Maurício de Nassau (UNINASSAU), Recife, PE, Brasil

<sup>2</sup>Universidade de Pernambuco (UPE), Recife, PE, Brasil

<sup>3</sup>Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, PB, Brasil

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Recife, PE, Brasil

Recebido em: 12 de Novembro de 2025; Aceito em: 25 de Novembro de 2025.

**Correspondência:** Maria Clara do Rego, [mariaclxraregoo@gmail.com](mailto:mariaclxraregoo@gmail.com)

#### Como citar

Rego MC, Rocha JS, Macêdo MT, Gonçalves NS. Fitoterapia como opção terapêutica na menopausa: uma revisão integrativa. Enferm Bras. 2025;24(5):2911-2924. doi:[10.62827/eb.v24i5.4102](https://doi.org/10.62827/eb.v24i5.4102)

## Resumo

**Introdução:** A menopausa é o período da última menstruação, após 12 meses seguidos, marcado pelo fim da fase fértil, desse modo, o climatério é caracterizado pela transição entre o ciclo fértil e não fértil, apresentando sintomas físicos, hormonais e psicológicos. **Objetivo:** Descreveu-se a partir de uma revisão de literatura, a atuação da enfermagem no manejo da menopausa e a eficácia da fitoterapia na minimização dos sintomas. **Métodos:** Revisão integrativa obteve-se 78 artigos nas bases de dados Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), Base de Dados Específica de Enfermagem (BDENF), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Medical Literature Analysys and Retrieval System Online (MEDLINE). Após uma leitura exploratória, foram incluídos 12 artigos, sendo 6 na base SCIELO, 2 LILACS, 3 BDENF e 1 na BVS. **Resultados:** Os fitoterápicos apresentam eficácia na redução dos sintomas na menopausa e climatério, com poucos efeitos adversos e baixo custo. Mas este tratamento ainda é muito desconhecido, interligado à falta de capacitação dos profissionais e o uso inadequado por parte das mulheres, por ausência de orientações e carência de boas evidências científicas. **Conclusão:** Nota-se que há a necessidade de bons estudos científicos e de capacitar profissionais e promover educação em saúde para que

as mulheres climatéricas façam uso dos fitoterápicos da maneira correta, atenuando os sintomas e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Saúde da Mulher; Menopausa; Climatério; Fitoterapia.

## Abstract

### *Phytotherapy as a therapeutic option in menopause: an integrative review*

**Introduction:** Menopause is the period of the last menstruation, after 12 consecutive months, marked by the end of the fertile phase. Thus, the climacteric is characterized by the transition between the fertile and infertile cycles, presenting physical, hormonal, and psychological symptoms. **Objective:** The objective of this study is to analyze, through a literature review, the role of nursing in the management of menopause and the effectiveness of phytotherapy in minimizing symptoms. **Methods:** An integrative bibliographic study was conducted, obtaining 78 articles from the Latin American Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), Specific Nursing Database (BDENF), Virtual Health Library (BVS), and Medical Literature Analysys and Retrieval System Online (MEDLINE) databases. After an exploratory reading, 12 articles were included: 6 from SCIELO, 2 from LILACS, 3 from BDENF, and 1 from BVS. **Results:** Phytotherapeutic products are effective in reducing symptoms in menopause and climacteric, with few adverse effects and low cost. However, this treatment is still largely unknown, linked to a lack of training among professionals and inappropriate use by women due to a lack of guidance. **Conclusion:** It is noted that there is a need to train professionals and promote health education so that menopausal women use herbal remedies correctly, alleviating symptoms and providing a better quality of life.

**Keywords:** Women's Health; Menopause; Climacteric; Phytotherapy.

## Resumen

### *La fitoterapia como opción terapéutica en la menopausia: una revisión integradora*

**Introducción:** La menopausia es el periodo de la última menstruación, tras 12 meses consecutivos, marcado por el fin de la fase fértil. El climaterio se caracteriza por la transición entre los ciclos fértiles e infértiles, presentando síntomas físicos, hormonales y psicológicos. **Objetivo:** El objetivo de este estudio es analizar, mediante una revisión bibliográfica, el papel de la enfermería en el manejo de la menopausia y la efectividad de la fitoterapia para minimizar los síntomas. **Métodos:** Se realizó un estudio bibliográfico integrativo, obteniendo 78 artículos de las bases de datos Literatura Latinoamericana en Ciencias de la Salud (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), Base de Datos de Enfermería Específica (BDENF), Bicioteca Virtual de Salud (BVS) y Medical Literature Analysys and Retrieval System Online (MEDLINE). Tras una lectura exploratoria, se incluyeron 12 artículos: 6 de SCIELO, 2 de LILACS, 3 de BDENF y 1 de BVS. **Resultados:** Los productos fitoterapéuticos son efectivos para reducir los síntomas de la menopausia y el climaterio, con pocos efectos adversos y bajo costo. Sin embargo, este tratamiento aún es poco conocido, debido a la falta de capacitación de

los profesionales y al uso inadecuado por parte de las mujeres por falta de orientación. *Conclusión:* Se observa la necesidad de capacitar a los profesionales y promover la educación para la salud, de modo que las mujeres menopáusicas utilicen correctamente los remedios herbales, aliviando los síntomas y mejorando su calidad de vida.

**Palabras-clave:** Salud de la Mujer; Menopausia; Climaterio; Fitoterapia.

## Introdução

A menopausa é caracterizada pela falta da menstruação (amenorreia) por 12 meses consecutivos e é determinada de forma retroativa, representando o término, permanente, da menstruação [1]. Antecedida pelo climatério, considerada uma fase biológica de mudança do período fértil, para o não fértil na vida da mulher [2]. Em vista disso, o Ministério da Saúde estabelece que a idade em que a menopausa ocorre entre os 40 aos 55 anos e acontece a diminuição da progesterona e da fertilidade em mulheres [1].

Mesmo sendo um processo não patológico comum na vida dessa faixa etária, o climatério é marcado por diversos sinais e sintomas que afetam a sua rotina. Dessa forma, eles são definidos como ondas de calor (fogachos), alterações do sono, do humor e da função sexual, bem como atrofia dos órgãos genitais [2]. Nesse sentido, o climatério é um ciclo biológico que segue a senescência feminina, esse período corresponde ao início de sintomas desagradáveis, desencadeados pela redução dos níveis hormonais de estrogênio e progesterona [3]. Revelando-se mudanças biológicas, psicológicas e sociais na vida feminina e apresentando uma diminuição em sua qualidade de vida.

Nesse sentido, os fitoterápicos parecem atuar de forma benéfica no climatério e menopausa, atuando no alívio de sintomas. De acordo com o Ministério da Saúde, o fitoterápico é adquirido a partir de plantas medicinais (como folhas, flores,

raízes, cascas), que tem efeito terapêutico, alívio de patologias e sintomas. Sendo assim, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos-PNPMF, norteia os profissionais da saúde e a prescrição terapêutica [4]. Por outro modo, há a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), que é amplamente utilizada no tratamento de sintomas, no entanto, existem algumas controvérsias deste tratamento, como a ocorrência de algumas doenças e problemas ocasionados por seu uso [5].

Por conseguinte, o Brasil está passando por um rápido e permanente processo de envelhecimento. Segundo estimativas do IBGE, aproximadamente 30 milhões de mulheres no Brasil estão vivendo na faixa etária do climatério e menopausa, ou seja, 7,9% da população feminina [6]. Dessa maneira, há um grande percentual de mulheres enfrentando manifestações do climatério e em busca de tratamento.

Com isso, percebe-se que as mulheres encaram sintomas comuns no climatério, como a alteração do sono, aumento do peso, hemorragia vaginal e irregularidades menstruais, alterações urogenitais, atrofia vulvovaginal, infecção urinária recorrente, incontinência urinária, fogachos, cefaleia, alterações sexuais, humor alterado, tonturas. Logo, os fatores psicossociais interferem muito na rotina, apresentando cansaço, desânimo, irritação, falta de atenção, concentração, memória e redução da libido [7].

Sendo assim, esse estudo tem como objetivo analisar a atuação da enfermagem no manejo da

menopausa e a eficácia da fitoterapia na minimização dos sintomas.

## Métodos

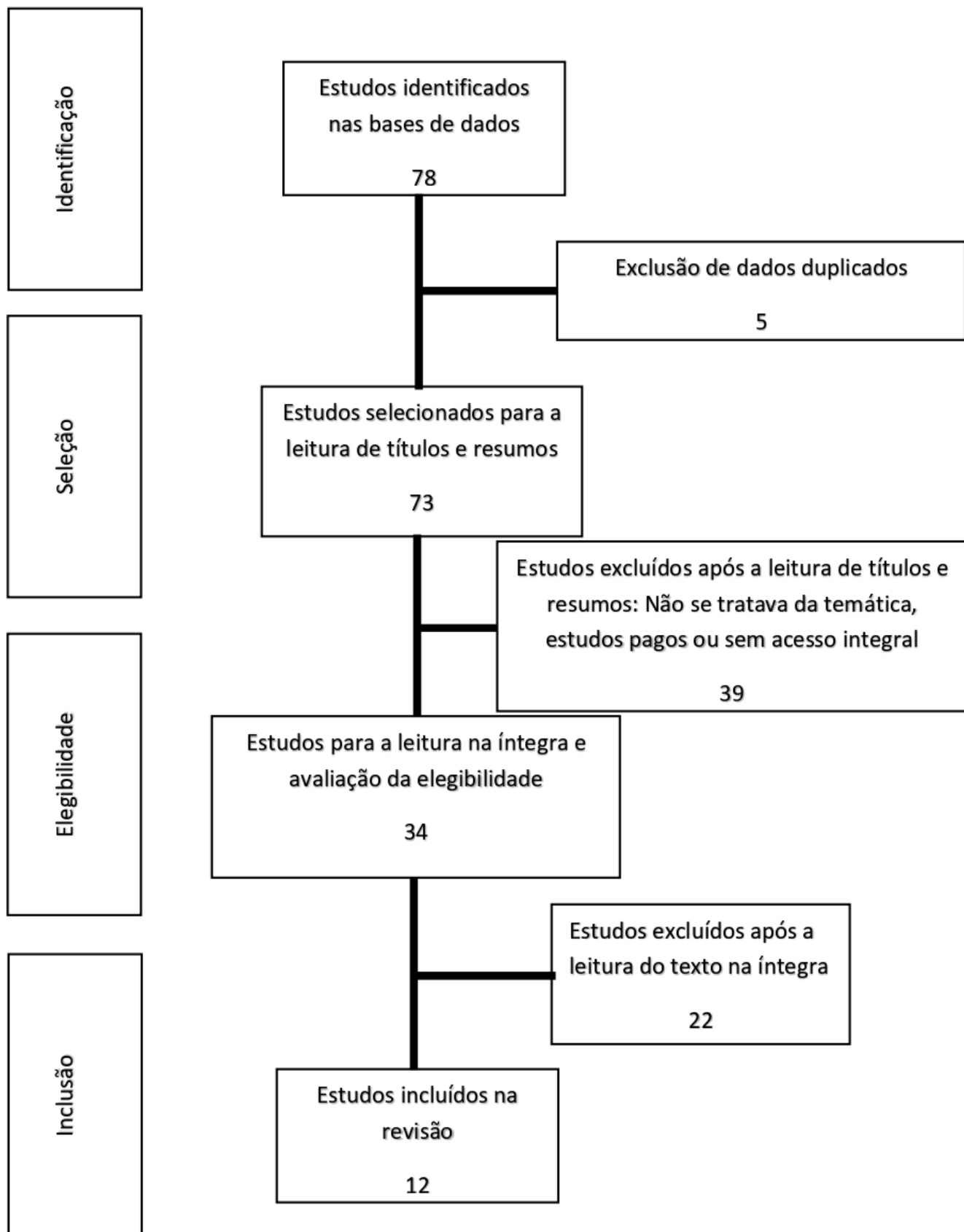
Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Esse tipo de pesquisa se destaca por investigar minuciosamente e combinar estudos de diversas metodologias, além de fornecer informações mais amplas sobre um assunto e um problema, formando um corpo de conhecimento [8]. Para isso, foi feita uma pesquisa de diversos trabalhos científicos em inglês e português nos últimos 10 anos.

Foram realizadas buscas em bancos de dados científicos, com estas palavras-chave: “menopausa”, “climatério”, “fitoterapia” e “mulher” e, junto delas, foram incluídos diversos tipos de estudos. Na coleta de dados foram utilizados o Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Base de Dados Específica da Enfermagem (BDENF), Literatura

Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS) e MEDLINE. Seguindo como orientação o objetivo com a seguinte pergunta norteadora: “Como a enfermagem pode utilizar a fitoterapia no manejo dos sintomas da menopausa para melhorar a qualidade de vida das mulheres?”.

Nesse sentido, os critérios de inclusão utilizados foram delimitação do ano e sua busca, a questão norteadora, população-alvo, idioma e critério metodológico. Logo, os critérios de exclusão são de artigos que não estão disponibilizados na íntegra, os estudos sem relação com o tema, aqueles que não possuem uma metodologia clara e os ultrapassados, para os quais já há conteúdos mais atualizados.

Diante da seleção de dados, obtiveram-se os seguintes resultados mostrados na Figura 1.



**Figura 1-** Fluxograma dos artigos pesquisados.

A partir da seleção de dados, foram obtidos 78 artigos, destes 5 eram duplicados e foram excluídos. Dessa forma, dos 73 restantes, 39 foram excluídos após a leitura dos títulos e resumos, por não se tratarem da temática, eram pagos ou não eram disponibilizados na íntegra. Dentre os 34 elegidos para a leitura na íntegra, excluiu-se 22 estudos e foram inseridos 12 artigos nesta revisão.

Resultados

Foram analisados 12 artigos, sendo seis sobre a fitoterapia no tratamento dos indícios da menopausa, um sobre sexualidade, um relatando a qualidade de sono, um sobre terapias alternativas, um da qualidade de vida com menopausa, um mencionando hormônios e, por fim, um descrevendo a atenção do enfermeiro ao climatério.

Nesse sentido, foram incluídos no Quadro 1, dados segundo: autor e ano, título, objetivos e métodos, e resultados. Portanto, são apresentados os resultados dos artigos para uma melhor compreensão dos leitores em relação ao tema abordado.

Quadro 1- Artigos incluídos na revisão integrativa segundo autor e ano, título, métodos e objetivos e resultados.

Autor e ano	Título	Métodos e Objetivos	Resultados
Hosni. 2024.	Fitoterápicos mais utilizados no Brasil para o alívio dos sintomas do climatério e menopausa: uma revisão científica.	Estudo de revisão bibliográfica. Objetiva contemplar a população feminina com plantas de fácil acesso, em que elas foram tabuladas.	Evidencia que há diversas plantas medicinais que possuem potenciais efeitos na atenuação dos sintomas da menopausa.
Banazeski et al. 2021.	Percepções de enfermeiros sobre a Atenção ao Climatério.	Estudo qualitativo descritivo. Objetiva-se explorar o manejo do climatério pelos enfermeiros da Atenção Primária à Saúde.	O estudo levantou temas como a atenção às mulheres em climatério, educação permanente dos profissionais, organização da Atenção Primária à Saúde (APS) e implementação de terapias complementares.

Sales. 2021.	O uso da fitoterapia como atenuante dos sintomas do climatério.	Estudo de seleção de artigos científicos. Com o objetivo de explicar os efeitos de fitoterápicos para diminuir os sintomas climatéricos.	Este estudo evidencia algumas plantas medicinais que atenuam os sintomas, como: a isoflavona de soja, Cimifuga racemosa L, Morus Nigra L., erva de São João, Rheum raphanistrum L e Actaea racemosa L.
Sampaio; Medrado; Menegon. 2021.	Hormônios e mulheres na menopausa.	A análise da pesquisa é baseada em Bayer (indústria farmacêutica Alemã). Objetiva-se identificar como os hormônios atuam em mulheres que estão na menopausa.	Aborda as controvérsias que existem com a “reposição hormonal” e sua indicação, enfatizando, também, o machismo na sociedade.
Oliveira et al. 2021.	Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa.	Pesquisa de caráter descritivo. Objetiva analisar o uso de plantas no climatério, em qual sintomatologia usar, quais as mais usadas e se há uso popular.	Demonstra que ainda não é de conhecimento popular entre as mulheres o uso durante o climatério. No estudo, as plantas mais mencionadas foram: camomila, capim santo e cidreira.
Fernández; Costa. 2021.	Menopausa: preditores da qualidade de vida.	Metodologia quantitativa, com desenho de investigação transversal, descritivo e analítico. Objetivou-se analisar a qualidade de vida das mulheres na menopausa.	Demonstra que sintomas da menopausa são preditores físicos e psicológicos que diminuem a qualidade de vida. Além de outros fatores que influenciam os preditores.
Santos et al. 2021.	Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério.	Estudo transversal, analítico e correlacional. Objetivou-se avaliar a qualidade do sono nas mulheres menopausadas.	Relatou-se que as mulheres com uma pior qualidade de sono apresentam uma maior gravidade nos sintomas da menopausa.



Souza et al. 2020.	A utilização de fitoterápicos no manejo de mulheres no climatério/ menopausa.	Estudo de revisão integrativa. Objetivou-se estudar os efeitos dos fitoterápicos em mulheres no climatério e menopausa.	Foram analisados alguns fitoterápicos que atenuam os sinais e sintomas em mulheres; os mais utilizados são: isoflavonas de soja, <i>Foeniculum vulgare</i> Mill., <i>Trigonella foenum-graecum</i> L. e o <i>Tribulus terrestris</i> .
Silva; Siochetta; Berlezi. 2020.	Plantas medicinais utilizadas para o tratamento de distúrbios associados à menopausa.	Revisão bibliográfica sistemática do tipo integrativa. Com intuito de dispor de estudos sobre o uso de plantas no tratamento de sintomas na menopausa.	Demonstra que o uso dos fitogêneos se apresenta como uma possibilidade bem efetiva, com poucos efeitos adversos e baixo custo, diferenciando-se, assim, da TRH.
Araujo; Chagas; Lima. 2020.	Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios.	Revisão integrativa de literatura, com abordagem descritiva exploratória. Objetiva mostrar os desafios da enfermagem e as terapias alternativas nos sintomas da menopausa.	Relata algumas práticas alternativas, como: yoga, plantas medicinais, hidroterapia, atividade física, e traz o enfermeiro como contribuinte dessas práticas, atuando diretamente na adesão e realização destas.
Schmalfuss; Sehnem; Rossetto. 2020.	A sexualidade de mulheres durante o climatério: percepções e vivências.	Estudo de campo, descritivo, exploratório, com abordagem qualitativa. Objetivando entender a sexualidade no climatério.	Relata que a sexualidade é percebida de diversas formas. Durante o climatério há a perda do desejo sexual, e o enfermeiro pode atuar com ações de saúde para auxiliar a mulher.
Silva et al. 2020.	Fitoterapia como intervenção em saúde da mulher: revisão integrativa de literatura.	Revisão integrativa. Objetiva analisar a fitoterapia como influência em saúde da mulher, de acordo com as pesquisas científicas disponíveis.	Relata que há um baixo número de artigos sobre fitoterapia na atenção à saúde da mulher e enfatiza os seus benefícios para a mulher na menopausa.

Fonte: elaborado pelos autores (2025).



## Discussão

Encontrou-se diversas plantas medicinais que atenuam os sinais e sintomas do climatério e menopausa, e que agem de maneira benéfica, com poucos ou nenhum resultado adverso e de custo baixo. Contudo, os fitoterápicos não são muito populares entre o grupo feminino na terapia do climatério.

Após a análise dos artigos, pode-se perceber que a menopausa afeta o bem-estar físico e psicológico da mulher. Afirma-se que os sintomas climatéricos diminuem fisicamente a qualidade de vida feminina, e cita alguns preditores psicológicos positivos que a melhoram neste ciclo, como a satisfação conjugal, o rendimento anual e estratégias de *coping* adaptativas (conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais, defendendo que essas estratégias, como o enfrentamento do problema, reinterpretação positiva e sentimentos positivos, aumentam significativamente a vitalidade, e também, quanto menos sintomatologia maior o conforto da mulher [9].

A atribuição do enfermeiro se dá de forma direta no cuidado à Saúde da Mulher Climática, na assistência e cuidado, porém, há uma falta de conhecimento em relação a esse assunto. De acordo com o estudo, o enfermeiro não tem preparo para lidar com a menopausa e o climatério, nem a Atenção Primária de Saúde (APS) tem estratégias específicas para esse grupo, logo, enfatiza-se, que os enfermeiros possuem um conhecimento limitado sobre tratamentos complementares, como a fitoterapia. Dessa forma, percebe-se que a falta de qualificação é um empecilho para o tratamento e continuidade da assistência, deixando enfermeiro sem autonomia e preso à TRH, por não conhecer nenhum outro método complementar e não incentivá-los [10].

Outrossim, o climatério é uma fase da mulher marcada por sinais e sintomas, que influenciam sua vida física e psicológica, logo, a mulher é levada a buscar formas de aliviar esses sintomas. Assim, a TRH é muito procurada por mulheres e prescrita amplamente por profissionais, geralmente, a utilização da TRH é para sintomas como os fogachos, atrofia vaginal, manutenção da massa óssea, sintomas geniturinários e entre outros, entretanto, há algumas controvérsias com seu uso e uma naturalização em sua prescrição [11].

Desse modo, há uma diminuição hormonal nas mulheres com menopausa. Contudo, nem todas essas mulheres precisarão de TRH, apresentando controvérsias como um maior risco para acidente vascular encefálico, doença tromboembólica venosa, cardiopatia e câncer de mama [12].

Dessa forma, a fitoterapia age como atenuante sintomática, de maneira alternativa à TRH, que causa reações adversas como: náuseas, sangramentos de escape, cefaleia, ganho de peso e o anseio de adquirir alguma doença. Com isso, o uso de plantas medicinais proporciona uma atenuação das manifestações climatéricas (vasomotores, alterações psicológicas, insônia), como a utilização da *Actaea racemosa Linnaeus* (*Cimicifuga racemosa* L.), que demonstrou efeitos positivos isolada ou combinada com a erva-de-São-João (*Hypericum perforatum* L.), apresentando eficácia no início dos sintomas do climatério [13].

A *Actaea racemosa Linnaeus* e a erva-de-São-João contribuíram para o alívio das queixas e também dos sintomas psicológicos. Por conseguinte, cita-se a *Morus nigra* L., chamada de amoreira, em que teve sua eficácia comprovada na atenuação das manifestações climatéricas, assim como, o *Rheum raphaniticum* L. No entanto, conforme o

estudo, a isoflavona de soja, não apresenta eficácia na diminuição dos sintomas [13].

Relata-se que existem algumas plantas mais utilizadas no Brasil para o tratamento dos sintomas do climatério e menopausa. Desse modo, enfatiza-se que a fitoterapia é pouco explorada, mesmo sendo promissora, destacando que, além de TRH e fitoterapia, é necessário realizar atividades físicas, possuir hábitos saudáveis como uma boa dieta, diminuir o consumo de álcool e tabaco, para ter um maior bem-estar durante a menopausa [14].

Com isso, algumas plantas mais utilizadas são o trevo-vermelho (*Trifolium pratense* L.), *Glycine max* Elmer Drew Merrill. e *Cimicifuga racemosa* L. para manifestações vasomotoras, Gingseng (*Panax ginseng* L.) e Valeriana (*Valeriana officinalis* L.) para libido, insônia e sintomas psicológicos. Com também, para distúrbios do humor: *Dioscorea villosa* L., *Hiperico perforatum* L., *Melissa officinalis* L. [14].

O estudo relata que o uso de ervas estrogênicas aumentaram o nível do estrogênio de forma natural em grãos, vegetais e frutas [15]. Com isso, cita-se que a linhaça e soja apresentam uma melhora nos sintomas climatéricos, diferindo do outro estudo, que afirma a não eficácia da isoflavona de soja na moderação das manifestações [13]. Logo, traz o óleo de espinheiro, na Ásia Central, para inflamações no útero, a utilização da planta *Cimicifuga racemosa* L. na América do Norte, para tratar as manifestações da menopausa e o óleo de neroli (*Citrus aurantium* L.) que age nos sintomas, na atenuação do estresse e pressão arterial pós-menopausa, e eleva o desejo sexual. Com isso, os fitoestrogênios trazem mais equilíbrio para as menopausadas [15].

A vida sexual da mulher é afetada pelo climatério e menopausa, devido à diminuição de estrogênio, que resulta em uma atrofia vaginal. Apesar disso, frequentemente não é considerada, sendo

essencial que o enfermeiro preste assistência e tenha um olhar humanizado. Assim, a fase climática é marcada pela redução da libido levando a uma minoração das atividades sexuais e uma menor satisfação pessoal e em relacionamentos [16]. Segundo o estudo, a satisfação conjugal é um dos principais preditores da qualidade de vida [9]. Portanto, isso se confirma relatando que a fase da menopausa interfere nas relações e na satisfação individual [16]. Diante disso, é essencial orientar para o autoconhecimento e buscar estratégias para a mulher, em uma consulta de enfermagem, com um olhar atencioso e adaptativo do enfermeiro, identificando sinais e prescrevendo planos terapêuticos singulares [16].

Diante das percepções da sexualidade, nota-se que as manifestações sexuais atormentam as mulheres, por isso, existem alguns fitoterápicos utilizados para tratá-los. Diante disso, relata-se o uso do *Foeniculum Vulgare* Philip Miller para tratar os sintomas da atrofia vaginal, por pomada e/ou creme, além de não apresentar um efeito indesejado [17]. Outra planta medicinal utilizada para atrofia e sintomas vaginais, como dispareunia (dor durante a relação sexual), secura e prurido, é a *Pueraria Mirifica*, no estudo ela foi comparada a uma pomada com estrogênio e se mostrou semelhante e eficaz, sendo de custo mais baixo. Destaca-se ainda que a isoflavona de soja é eficaz, principalmente nos sintomas vasomotores, como as ondas de calor, na secura vaginal, insônia e depressão [17].

Mulheres com sintomas mais intensos da menopausa apresentam uma má qualidade do sono. Isto também pode ser um fator para agravar a menopausa [18]. Ademais, o estudo relata os efeitos que o comprometimento do sono traz, como o sedentarismo e ampliação dos transtornos emocionais. Assim, é essencial que o enfermeiro observe essas características e saiba implementar

estratégias, como o tratamento fitoterápico, técnicas cognitivo comportamentais, incentivo à dieta balanceada e realização de exercícios físicos, auxiliando na insônia e promovendo a qualidade de vida através do sono [18].

Ressalta-se que os fitoterápicos que atuam nos sintomas de forma eficiente e de baixo custo, enfatizando a planta *Foeniculum vulgare* Philip Miller, utilizada nos fogachos, e a *Ficus umbellata* Martin Vahl, que serve para a secura vaginal e as ondas de calor [19]. Além disso, revela que mais da maioria das mulheres não utilizam nenhum medicamento natural e não conhecem a função deles na atenuação da menopausa. Entretanto, entre as que fazem uso do fitoterápico, há uma irregularidade na posologia e horários de ingestão, podendo afetar o resultado esperado [20].

Também existem algumas terapias alternativas para auxiliar nas manifestações do climatério e

menopausa, assim, observa-se que exercício físico e caminhadas reduzem sintomas como a insônia, sintomas vasomotores e psicológicos, como também, cita-se a acupuntura como uma opção, uma dieta equilibrada e buscar a satisfação emocional [21]. Logo, essas estratégias podem ser prescritas pelo profissional enfermeiro, que tem uma ampla atuação na saúde e assistência da mulher, demandando um olhar atento e qualificado [21].

Percebe-se que o enfermeiro atua na assistência à mulher na menopausa e tem papel fundamental na atenuação dos sintomas, com a prescrição terapêutica e alternativa. Ademais, nota-se que os fitoterápicos são uma ferramenta para redução das manifestações e, ainda, não são amplamente conhecidos, mas possuem uma gama de opções para cada sintoma dessa fase da mulher. Com isso, apresenta-se um quadro com alguns fitoterápicos e suas funções no climatério e menopausa.

**Quadro 2 - Fitoterápicos e funções para redução dos sintomas do climatério e menopausa.**

Nome popular	Nome científico	Sintomas
Amora preta	<i>Morus Nigra</i> L.	Vasomotor, cefaleia, mimetiza a ação estrogênica
Erva-de-São-Cristovão	<i>Actea racemosa</i> L.	Vasomotores
Trevo-vermelho	<i>Trifolium pratense</i> L.	Vasomotores, suores noturnos
Erva-cidreira, Melissa	<i>Melissa officinalis</i> L.	Insônia leve, ansiedade
Erva-de-São-João	<i>Hypericum perforatum</i> L.	Vasomotores, humor, depressão
Ginseng	<i>Panax ginseng</i> L.	Humor, melhora da libido, vasomotores, insônia
Valeriana	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Insônia, humor
Funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Atrofia vaginal
Glycine max, soja	<i>Glycine max</i> L.	Vasomotores, suores noturnos, mimetiza o estrogênio
Ilhame selvagem; Yam mexicana	<i>Dioscorea villosa</i> L.	Secura vaginal

Fonte: Hosni [14]; Fitoterapia Brasil [22]; Formulário de Fitoterápicos [23]

## Conclusão

Entende-se que as mulheres, durante o período do climatério, passam por mudanças físicas e psicológicas que alteram sua qualidade de vida. Logo, a utilização dos fitoterápicos tem o objetivo de aliviar os sinais e sintomas, apresentando um baixo custo, com poucos ou nenhum efeito adverso, contudo, a fitoterapia é desconhecida entre as mulheres menopausadas.

Percebe-se que é importante que as mulheres recebam mais orientações sobre o uso dos fitoterápicos, pois a falta de informação compromete a efetividade da fitoterapia, com isso, o enfermeiro tem função de desenvolver a educação em saúde, orientando-as sobre uso correto e os efeitos benéficos na menopausa, evitando o uso incorreto e o comprometimento da eficácia dos fitoterápicos. Dessa forma, observa-se a necessidade de capacitação dos profissionais de enfermagem,

promovendo uma boa assistência, desenvolvendo mais políticas públicas para mulheres no climatério e menopausa, através de pesquisas que contribuirão para uma melhor qualidade de vida da população feminina.

### Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de qualquer natureza.

### Fonte de financiamento

Financiamento próprio.

### Contribuição dos autores

*Concepção e desenho da pesquisa: Rego MC, Rocha JS, Macêdo MT; Obtenção de dados: Rego MC, Rocha JS, Macêdo MT; Análise e interpretação de dados: Rego MC, Rocha JS, Macêdo MT, Gonçalves NS; Redação do manuscrito: Rego MC, Rocha JS, Macêdo MT, Gonçalves NS; Revisão do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Rego MC, Rocha JS, Macêdo MT, Gonçalves NS.*

## Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Menopausa marca processo de mudanças físicas e mentais [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2023 [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://bvsmis.saude.gov.br/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais/>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Menopausa e climatério [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://bvsmis.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio>
3. Vieira TMM, Araújo CR, Souza ECS, Costa MAR, Teston ÉF, et al. Vivenciando o climatério: percepções e vivências de mulheres atendidas na atenção básica. *Enferm Foco* [Internet]. 2018 [cited 2025 Nov 19];9(2):40-5. Available from: [https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles\\_xml/2357-707X-enfoco-09-02-0040/2357-707X-enfoco-09-02-0040.pdf](https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-09-02-0040/2357-707X-enfoco-09-02-0040.pdf)
4. Brasil. Ministério da Saúde. Plantas medicinais e fitoterápicos [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2024 [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/plantas-medicinais-e-fitoterapicos/>
5. Leite AMCS, Sousa LBS, Guimarães ACO, Araújo MR, Pinto MF, Silva LGM, et al. Terapia de reposição hormonal em mulheres na menopausa: riscos e benefícios. *Braz J Implantol Health Sci* [Internet]. 2024 May [cited 2025 Nov 10];6(5):356-63. Available from: <https://bjihis.emnuvens.com.br/bjihis/article/view/1814>

6. Brasil. Senado Federal. Mulheres na menopausa: invisibilidade deixa tratamento fora da agenda pública [Internet]. Brasília: Senado Federal; 2024 [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2024/11/mulheres-na-menopausa-invisibilidade-deixa-tratamento-fora-da-agenda-publica>
7. Souza Santos A, Moreira AB. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa: um estudo descritivo. *Demetra* [Internet]. 2023 Apr [cited 2025 Nov 10];18:e72182. Available from: <https://doi.org/10.12957/demetra.2023.72182>
8. Ercole FF, Melo LS, Alcoforado CLGC. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *REME Rev Min Enferm* [Internet]. 2014 [cited 2025 Nov 10];18(1):9-12. Available from: <https://www.reme.org.br/artigo/detalhes/904>
9. Fernández M, Costa E. Menopausa: preditores da qualidade de vida. *Psicol Saúde Doenças* [Internet]. 2021 [cited 2025 Nov 10];22(1):284-301. Available from: <http://hdl.handle.net/10400.14/39323> doi:10.15309/21psd220124
10. Banazeski AC, Luzardo AR, Rozo AJ, Palombit MR, Sinski KC, Conceição VM. Percepções de enfermeiros sobre a atenção ao climatério. *Rev Enferm UFPE on line* [Internet]. 2021 Jan [cited 2025 Nov 10];15(1):e245748. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245748>
11. Sampaio JV, Medrado B, Menegon VM. Hormônios e mulheres na menopausa. *Psicol Ciênc Prof* [Internet]. 2021 [cited 2025 Nov 10];41:e229745. Available from: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/DTQVvk7GJnFSRMKMN48zQFWb/?format=pdf&lang=pt> doi:10.1590/1982-3703003229745
12. Flores VA, Pal L, Manson JE. Hormone therapy in menopause: concepts, controversies, and approach to treatment. *Endocr Rev* [Internet]. 2021 Apr [cited 2025 Nov 10];42(6):720-52. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33858012/> doi:10.1210/endrev/bnab013
13. Sales APA. O uso da fitoterapia como atenuante dos sintomas do climatério [Internet]. São Paulo: Secretaria Municipal da Saúde; 2021 [cited 2025 Nov 10]. Available from: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/04/1552205/aline-pereira-de-andrade-sales\\_n.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/04/1552205/aline-pereira-de-andrade-sales_n.pdf)
14. Hosni VF. Fitoterápicos mais utilizados no Brasil para o alívio dos sintomas do climatério e menopausa: uma revisão científica. *Braz J Health Rev* [Internet]. 2024 Oct [cited 2025 Nov 10];7(5):e74119. Available from: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n5-119>
15. Silva MCLP, Alcócer JCA, Sousa LB, Costa EC, Pinto OR, Maciel NDS, et al. Fitoterapia como intervenção em saúde da mulher: revisão integrativa da literatura. *Cogitare Enferm* [Internet]. 2020 Oct [cited 2025 Nov 10];25:e71251. Available from: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/71251>
16. Schmalfuss JM, Sehnem GD, Rossetto M. A sexualidade de mulheres durante o climatério: percepções e vivências. *Res Soc Dev* [Internet]. 2020 Aug [cited 2025 Nov 10];9(9):e227996852. Available from: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.6852>
17. Souza AS, Junior OCR, Ribeiro JSS, Mendonça LB, Melo JMR, Araújo TS. A utilização de fitoterápicos no manejo de mulheres no climatério/menopausa. *Res Soc Dev* [Internet]. 2020 Aug [cited 2025 Nov 10];9(9):e415997416. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7416> doi:10.33448/rsd-v9i9.7416



18. Santos MA, Vilerá AN, Wysocki AD, Pereira FH, Oliveira DM, Santos VB. Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2021 [cited 2025 Nov 10];74(Suppl 2):e20201150. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34287501/>. doi:10.1590/0034-7167-2020-1150
19. Silva B, Siochetta TM, Berlezi EM. Plantas medicinais utilizadas para o tratamento de distúrbios associados à menopausa. *Rev Ciênc Méd Biol* [Internet]. 2020 Jun [cited 2025 Nov 10];19(1):147-61. Available from: <https://doi.org/10.9771/cmbio.v19i1.35838>
20. Oliveira AKD, Oliveira KKD, Souza LB, Lins RHP. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa. *Res Soc Dev* [Internet]. 2021 Aug [cited 2025 Nov 10];10(10):e206101018752. Available from: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18752>
21. Araujo AR, Chagas RKF, Lima ICS. Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios. *Rev Pesqui Cuid Fundam Online* [Internet]. 2020 [cited 2025 Nov 10];12:1267-73. Available from: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8630>
22. Fitoterapia Brasil [Internet]. 2025 [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://fitoterapiabrasil.com.br/>
23. Brasil. Ministério da Saúde. Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapicos>



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.