

ARTIGO ORIGINAL

Fitoterapia no Manejo dos Sintomas do Climatério: Um Estudo de Caso sob a Perspectiva das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Phytotherapy in the Management of Climacteric Symptoms: A Case Study from the Perspective of Integrative and Complementary Health Practices

Erika Silva Chaves¹, Urânia Auxiliadora Santos Maia de Oliveira¹

¹*Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, BA, Brasil*

Recebido em: 18 de Junho de 2025; Aceito em: 4 de Julho de 2025.

Correspondência: Erika Silva Chaves, erikachaves2003@yahoo.com.br

Como citar

Chaves ES., Oliveira UASM. Fitoterapia no Manejo dos Sintomas do Climatério: Um Estudo de Caso sob a Perspectiva das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Fisioter Bras. 2025;26(4):2291-2298. doi:[10.62827/fb.v26i4.1069](https://doi.org/10.62827/fb.v26i4.1069)

Resumo

Introdução: O climatério é uma fase de transição na vida da mulher, marcada por alterações hormonais que podem desencadear sintomas físicos e emocionais, como insônia, ondas de calor e irritabilidade. Este artigo apresenta um estudo de caso de uma paciente climatérica que utilizou a fitoterapia como método complementar no manejo dos sintomas. **Objetivo:** Analisou-se a evolução clínica da paciente ao longo de 30 dias de tratamento com fitoterápicos. **Métodos:** Buscou-se avaliar as respostas fisiológicas nos períodos de 7, 15 e 30 dias, utilizando o extrato de *Morus Nigra* (amora), 2 gramas, 2 vezes ao dia em infusão e o chá em infusão de *Matricaria chamomilla* (camomila), uma xícara de 200ml antes de dormir. **Resultados:** Viu-se melhora gradual e significativa dos sintomas, especialmente na qualidade do sono e na redução das ondas de calor. **Conclusão:** Neste relato de caso, o uso da fitoterapia esteve associado à melhora dos sintomas climatéricos. No entanto, por se tratar de uma experiência individual, não é possível afirmar sua eficácia. Ensaios clínicos são necessários para validar esses resultados.

Palavras-chave: Climatério; Fitoterapia; Insônia; Saúde da Mulher; Terapias Complementares.

Abstract

Introduction: The climacteric is a transitional phase in a woman's life, marked by hormonal changes that can trigger physical and emotional symptoms, such as insomnia, hot flashes, and irritability. This article presents a case study of a climacteric patient who used phytotherapy as a complementary method for symptom management. **Objective:** To analyze the clinical progression of the patient over 30 days of treatment with herbal medicines. **Methods:** The study aimed to assess physiological responses at 7, 15, and 30 days, using an infusion of *Morus nigra* (black mulberry) extract, 2 g, twice daily, and an infusion of *Matricaria chamomilla* (chamomile) tea, one 200ml cup before bedtime. **Results:** The findings indicated gradual and significant improvement in symptoms, especially in sleep quality and reduction of hot flashes. **Conclusion:** In this case report, the use of phytotherapy was associated with an improvement in climacteric symptoms. However, as this is an individual experience, its efficacy cannot be confirmed. Clinical trials are necessary to validate these findings.

Keywords: Climacteric; Phytotherapy; Insomnia; Women's Health; Complementary Therapies.

Introdução

O climatério é um processo biológico, fisiológico e social que marca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo na vida da mulher, ocasionado pela queda progressiva da produção dos hormônios estrogênio e progesterona. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1996) [1], o climatério não se restringe ao marco da menopausa, mas constitui um período de transição que pode anteceder e suceder a última menstruação, podendo perdurar por vários anos, impactando significativamente a qualidade de vida da mulher.

Este período é caracterizado por alterações hormonais que desencadeiam uma série de manifestações físicas, emocionais e psíquicas, tais como insônia, ondas de calor, sudorese noturna, irritabilidade, labilidade emocional, ansiedade, depressão, além de alterações metabólicas e osteoarticulares [2]. Essas manifestações, embora fisiológicas, são muitas vezes silenciadas, subestimadas ou tratadas exclusivamente pelo viés biomédico, sem a devida atenção às dimensões subjetivas e emocionais do processo.

Diante da crescente busca por práticas terapêuticas que considerem o ser humano de forma integral, surge a importância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), institucionalizadas no Brasil por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), desde 2006 [3]. A fitoterapia, enquanto uma dessas práticas, utiliza plantas medicinais em suas diferentes formas farmacotécnicas como recurso terapêutico, sendo reconhecida por sua eficácia, segurança e acessibilidade.

Estudos recentes [4,5] demonstram que a fitoterapia pode ser uma estratégia eficaz na redução dos sintomas do climatério, especialmente quando associada a outras práticas de autocuidado, como a alimentação saudável, o exercício físico e as práticas meditativas. Plantas como *Morus nigra* (amora), *Cimicifuga racemosa* (cimicífuga) e *Melissa officinalis* (erva-cidreira) têm sido amplamente estudadas pelos seus efeitos fitoestrogênicos e ansiolíticos, atuando na modulação hormonal e no equilíbrio do sistema nervoso.

O climatério, embora constitua um fenômeno fisiológico natural na vida da mulher, ainda é cercado por silêncios, estigmas e uma série de desinformações que atravessam tanto o senso comum quanto o próprio ambiente biomédico. Tradicionalmente associado apenas à menopausa, este processo compreende um ciclo de transição que pode durar anos, sendo caracterizado por profundas alterações hormonais, emocionais e sociais [6].

Segundo a autora [6], o climatério não deve ser entendido como uma patologia, mas como um rito de passagem biológica e subjetiva, que impacta múltiplas dimensões da existência feminina. A autora defende que, mais do que tratar sintomas isolados, é fundamental oferecer uma escuta sensível e promover o cuidado integral, considerando corpo, mente e espiritualidade. Nesse sentido, práticas como a fitoterapia emergem como potentes aliadas, não apenas no manejo dos sintomas físicos, como insônia e ondas de calor, mas também na promoção do bem-estar emocional e na ressignificação desse ciclo de vida.

Do ponto de vista fisiológico, a queda dos níveis de estrogênio e progesterona afeta diretamente a termorregulação, o metabolismo e o equilíbrio neuroendócrino, o que explica a frequência de sintomas como sudorese, insônia, irritabilidade e ansiedade [2]. A literatura aponta que essas alterações repercutem não só na saúde física, mas também no campo emocional e social, trazendo desafios para a qualidade de vida da mulher [4].

É nesse contexto que se insere a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada pelo Ministério da Saúde em 2006, que reconhece oficialmente a fitoterapia como

prática terapêutica integrada ao Sistema Único de Saúde (SUS) [3]. A fitoterapia utiliza princípios ativos de plantas medicinais que possuem propriedades farmacológicas validadas cientificamente, promovendo alívio dos sintomas de forma natural, segura e acessível [5].

Dentre as plantas mais utilizadas no manejo dos sintomas climatéricos estão: *Morus nigra* (amora), com propriedades fitoestrogênicas, que auxilia na regulação hormonal e no alívio das ondas de calor; *Cimicifuga racemosa* (cimicífuga), reconhecida por sua ação na redução de sintomas vasomotores, como calorões e suores noturnos [7]; *Melissa officinalis* (erva-cidreira) e *Matricaria chamomilla* (camomila), que atuam como ansiolíticos e indutores do sono, contribuindo significativamente para a melhora da qualidade do descanso noturno.

Contudo a autora [6], enfatiza que o cuidado no climatério deve ir além da medicalização tradicional, propondo que práticas como a fitoterapia, aliadas à educação em saúde, fortalecem a autonomia da mulher sobre seu próprio corpo. Essa abordagem integrativa permite que a mulher não apenas trate os sintomas, mas também ressignifique essa fase, compreendendo-a como um tempo de reconstrução, de autoconhecimento e de fortalecimento pessoal.

Descreveu-se um estudo de caso de uma paciente climatérica que utilizou a fitoterapia como método complementar de tratamento, buscando compreender os efeitos desse recurso no manejo dos sintomas, especialmente insônia e ondas de calor. Além disso, propõe refletir sobre a eficácia da fitoterapia como uma estratégia de cuidado integrativo, acessível, seguro e alinhado às diretrizes das políticas públicas de saúde no Brasil.

Métodos

Este estudo é caracterizado como um estudo de caso com abordagem metodológica mista, de natureza descritiva e qualitativa, realizado com uma paciente climatérica, acompanhada ao longo de 30 dias durante o uso de fitoterápicos. A escolha pelo estudo de caso justifica-se pela possibilidade de analisar com profundidade um fenômeno específico dentro de seu contexto real [8], neste caso, a experiência individual com o uso de *Morus nigra* e *Matricaria chamomilla* no manejo dos sintomas do climatério.

A abordagem qualitativa fundamenta-se nos referenciais da autora [9], que comprehende a saúde como um fenômeno que vai além do aspecto biológico, envolvendo significados, vivências e contextos sociais e subjetivos. Assim, optou-se por explorar não apenas os sintomas fisiológicos, mas também os sentidos e percepções atribuídos pela paciente ao processo vivido. As falas foram coletadas por meio de entrevistas em três momentos (início, 15 dias e 30 dias) e interpretadas à luz da Análise de Conteúdo Temática [9], buscando categorias emergentes relacionadas ao impacto dos fitoterápicos no cotidiano, na qualidade de vida e na ressignificação do climatério.

Do ponto de vista quantitativo, foi utilizada a Escala de Greene, aplicada em três momentos (Dia 0, Dia 15 e Dia 30), para mensurar a intensidade dos sintomas físicos, psíquicos e vasomotores, permitindo monitorar objetivamente a evolução da paciente. Os sintomas analisados incluíram excitabilidade, ondas de calor e suores noturnos, que foram representados graficamente conforme as categorias da escala: ausente, leve, moderado e intenso.

Além disso, foram realizadas perguntas abertas durante a anamnese para capturar a percepção subjetiva da paciente sobre sua experiência. As

falas coletadas, como “me sinto mais tranquila, com menos variações de humor” e “parece que finalmente consegui respirar melhor dentro de mim mesma”, foram analisadas qualitativamente como expressões de transformação emocional e bem-estar, compondo a leitura ampliada da experiência vivida.

A combinação entre os dados da Escala de Greene e os relatos subjetivos da paciente permitiu uma análise dialógica, alinhada à proposta de [9], integrando os saberes objetivos e subjetivos no campo da saúde da mulher. Esta metodologia possibilitou compreender, para além da resposta clínica, os significados atribuídos pela paciente ao tratamento com fitoterápicos, respeitando sua singularidade e o contexto social e emocional que permeia o climatério.

A participante foi uma mulher, 52 anos, residente em Salvador (BA), em fase de climatério, que apresentava queixas recorrentes de insônia, ondas de calor, irritabilidade e cansaço. A seleção se deu por conveniência, mediante aceite livre e esclarecido, após leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo os princípios éticos da pesquisa com seres humanos, conforme as diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), parecer nº CAAE: 75225423.0.0000.5577.

O acompanhamento da participante ocorreu ao longo de 30 dias consecutivos, durante os quais foi prescrito um protocolo fitoterápico elaborado por profissional habilitado, contemplando:

Uso diário de extrato seco de *Morus nigra* (amora), 2g (equivale a uma colher de chá de folhas) em 200ml de água quente para infusão, duas vezes ao

dia (manhã e tarde); Uso de infusão de *Matricaria chamomilla* (camomila), uma xícara (200 ml) antes de dormir, para manejo da ansiedade e da insônia.

A coleta de dados foi realizada por meio de três instrumentos complementares: Diário de bordo da participante, onde foram registrados, diariamente, a intensidade dos sintomas (ondas de calor e qualidade do sono) e a percepção geral de bem-estar, utilizando como instrumento a Escala Climatérica de Greene [10], que avalia sintomas psíquicos (Greene); Entrevistas semiestruturadas,

realizadas no início, na metade (15 dias) e no final do acompanhamento (30 dias).

A ficha de acompanhamento clínico, preenchida pelo profissional responsável, contendo dados sobre evolução fisiológica, queixas e respostas ao tratamento. Os dados foram analisados à luz da Análise de Conteúdo, proposta por [9], com foco nas categorias empíricas emergentes, tais como: percepção da melhora dos sintomas, impacto na qualidade de vida e percepção do uso da fitoterapia como prática de cuidado.

Resultados

A avaliação da evolução clínica dos sintomas climatéricos foi realizada por meio da Escala de Greene, aplicada em três momentos distintos: no início (dia 0), após 15 dias e ao final de 30 dias de tratamento com fitoterápicos (*Morus nigra* e *Matricaria chamomilla*). Paralelamente, foram coletadas falas da paciente por meio de perguntas abertas, que permitiram uma análise qualitativa subjetiva de sua experiência, à luz da Análise de Conteúdo Temática [9].

Evolução dos Sintomas nos Primeiros 7 Dias

Na anamnese inicial, a paciente relatou:

“Tenho sentido muita dificuldade para dormir à noite, acordo várias vezes suando e com o coração acelerado. As ondas de calor são muito intensas, principalmente à noite. Durante o dia, me sinto mais cansada do que o normal e, às vezes, fico irritada com coisas pequenas, o que nunca foi comum em mim.”(paciente 52 anos)

Essas queixas foram confirmadas na Escala de Greene [10] aplicada, que classificou os sintomas

de excitabilidade, ondas de calor e suores noturnos como intensos. A paciente acordava, em média, três vezes durante a madrugada, o que interferia diretamente na qualidade do sono e na disposição diurna. O uso da camomila trouxe leve melhora na indução do sono, mas sem impacto significativo na sua manutenção.

A paciente relatou acordar, em média, três vezes durante a madrugada, principalmente devido aos episódios de sudorese intensa.

Avaliação aos 15 Dias

Após duas semanas de tratamento, a paciente relatou uma melhora perceptível:

“Notei que as ondas de calor diminuíram um pouco, principalmente durante o dia. À noite ainda sinto calor, mas já consigo dormir com mais facilidade. Tenho acordado apenas uma vez ou duas, o que para mim já é uma grande melhora. Sinto menos irritação, consigo conversar com mais calma com as pessoas à minha volta.”(paciente 52 anos).

A Escala de Greene [10] refletiu essa percepção, apontando os três sintomas avaliados como de intensidade moderada. A melhora no padrão de sono e no humor demonstrou um avanço importante, tanto físico quanto emocional, o que sugere uma resposta inicial positiva ao tratamento com fitoterápicos.

Resultados ao Final de 30 Dias

Ao final do acompanhamento, a paciente descreveu sua experiência da seguinte forma:

“Hoje posso dizer que estou muito melhor. As ondas de calor agora são

raras e bem mais suaves. O sono melhorou muito, tenho dormido a noite toda em vários dias da semana. Me sinto mais tranquila, com menos variações de humor. Parece que finalmente consegui respirar melhor dentro de mim mesma.”(paciente 52 anos)

Esses resultados indicam uma melhora progressiva e consistente ao longo dos 30 dias de tratamento, com impacto direto na qualidade do sono, no bem-estar emocional e na percepção da paciente sobre o seu corpo e sua fase de vida.

Discussão

Os achados deste estudo de caso permitiram observar que a utilização da fitoterapia, como prática integrativa complementar, promoveu melhora significativa e progressiva dos sintomas do climatério, especialmente em relação às ondas de calor e à qualidade do sono. A paciente relatou, ao longo dos 30 dias de acompanhamento, uma redução perceptível da intensidade dos sintomas vasomotores, bem como uma melhora no padrão de sono e no bem-estar emocional. Esses resultados respondem positivamente à pergunta de pesquisa, ao demonstrarem que o uso contínuo de *Morus nigra* (amora) e *Matricaria chamomilla* (camomila) foi eficaz no manejo dos sintomas climatéricos, com impacto positivo na qualidade de vida da paciente.

A literatura consultada reforça tais achados. A fitoterapia apresenta efeitos benéficos no alívio de sintomas associados ao climatério, sobretudo quando as plantas utilizadas possuem propriedades fitoestrogênicas e ansiolíticas [4]. A *Morus nigra*, reconhecida por sua ação na modulação hormonal, tem sido amplamente referida como eficaz na redução das ondas de calor e da sudorese

noturna [2], o que se confirma na experiência relatada pela paciente deste estudo. Da mesma forma, a *Matricaria chamomilla*, por suas propriedades calmantes e sedativas, mostrou-se útil na melhora da qualidade do sono, corroborando os resultados obtidos por [11] em revisão sobre práticas integrativas no climatério.

Além dos efeitos fisiológicos, os dados revelaram também uma mudança subjetiva na relação da paciente com seu próprio corpo e com o processo do climatério. Como apontado pela autora [6], compreender o climatério como uma fase de reconstrução e não como uma patologia permite que a mulher se aproprie de sua trajetória de forma mais autônoma e consciente. Isso se refletiu nos relatos da participante, que, ao longo do uso da fitoterapia, passou a perceber esse ciclo com menos sofrimento e mais protagonismo. Essa ressignificação subjetiva do climatério está alinhada ao que a autora [9] propõe como análise ampliada do cuidado em saúde: um cuidado que acolhe o simbólico, o emocional e o espiritual, não apenas o biológico.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) reconhece a fitoterapia como uma abordagem legítima e segura, oferecendo um caminho terapêutico que respeita a diversidade cultural e os saberes tradicionais [3]. Essa diretriz fortalece a integração dessas práticas no cuidado à mulher climatérica, ampliando o acesso a recursos terapêuticos menos invasivos e mais acessíveis, especialmente em contextos em que a reposição hormonal é contraindicada ou recusada.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se o fato de tratar-se de um único estudo de caso, o que restringe a generalização dos resultados. Além disso, o acompanhamento foi realizado em curto

prazo (30 dias), o que impede inferências sobre efeitos em longo prazo. No entanto, as evidências aqui apresentadas demonstram a potencialidade da fitoterapia no cuidado à mulher em climatério, sugerindo que estudos com amostras ampliadas, maior diversidade de perfis sociodemográficos e acompanhamento longitudinal poderão contribuir para o fortalecimento do campo das práticas integrativas no contexto da saúde da mulher. Ao lançar luz sobre essa experiência, este trabalho reforça a importância de abordagens sensíveis, acessíveis e eficazes, que considerem o corpo feminino em sua integralidade: fisiológica, emocional e simbólica

Conclusão

Este estudo de caso reafirma o potencial da fitoterapia como prática integrativa eficaz no enfrentamento dos sintomas climatéricos, ao mesmo tempo em que promove o fortalecimento da autonomia e do protagonismo feminino no cuidado com a própria saúde. A resposta positiva da paciente ao tratamento sugere que práticas como essa, ancoradas na escuta sensível e no respeito aos ritmos do corpo, devem ser valorizadas e incorporadas às diretrizes assistenciais no âmbito do SUS. Compreender o climatério como um rito de passagem e não como um processo patológico é um passo necessário para romper com modelos biomédicos reducionistas e abrir espaço para abordagens mais humanas, seguras e culturalmente significativas. Assim, a ampliação de estudos

científicos com maior abrangência poderá consolidar evidências e impulsionar políticas públicas que acolham, com responsabilidade e sensibilidade, a complexidade da experiência feminina no climatério.

Conflitos de Interesse

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

Fontes de Financiamento

Fapesb Fundação de Amparo à Pesquisa Da Bahia.

Contribuição dos Autores

Concepção e desenho da pesquisa: Chaves ES; Coleta de dados: Chaves ES, Oliveira UASM; Análise e Interpretação dos dados: Chaves ES, Oliveira UASM; Redação do Manuscrito: Chaves ES, Oliveira UASM; Revisão do Manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Chaves ES.

Referências

1. World Health Organization. Research on the menopause. Technical Report Series 670 [Internet]. Geneva: WHO; 1996 [cited 2025 Jun 18]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37125>

2. Camargos BAM, Nogueira AA, Souza MA. Manual de Ginecologia. 9th ed. [Internet]. São Paulo: Atheneu; 2021 [cited 2025 Jun 18]. Available from: <https://www.atheneu.com.br/manual-ginecologia>
3. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC – acesso ampliado e cuidado integral [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2018 [cited 2025 Jun 18]. ISBN: 978-85-334-2145-2. Available from: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic_acesso_ampliado.pdf
4. Gonçalves LC, Silva RT, Almeida FP. Fitoterapia no climatério: revisão integrativa da literatura. Rev Bras Ginecol Obstet [Internet]. 2020 Jul [cited 2025 Jun 18];42(7):441-448. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbgo/>; doi:10.1055/s-0040-1714645
5. Taddei SVL, Moura KFC, Andrade LM. A fitoterapia como alternativa terapêutica na atenção básica à saúde da mulher. Rev Bras Med Fam Comunidade [Internet]. 2019 [cited 2025 Jun 18];14(41):1-8. Available from: <https://rbmfc.org.br/>; doi:10.5712/rbmfc14(41)2029
6. Chaves ES. Tudo menos pausa! Desmistificando o climatério [Internet]. 1st ed. Salvador: Kindle; 2025 [cited 2025 Jun 18]. ISBN: 978-650-4145153. Available from: <https://www.amazon.com.br>
7. Zhang Y, Liu M, Chen X. Effects of Cimicifuga racemosa on menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. Obstet Gynecol [Internet]. 2020 May [cited 2025 Jun 18];135(5):1235-1246. Available from: <https://journals.lww.com/greenjournal>; doi:10.1097/AOG.0000000000003773
8. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7th ed. [Internet]. São Paulo: Atlas; 2019 [cited 2025 Jun 18]. Available from: <https://www.atlaseditorial.com.br>
9. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14th ed. [Internet]. São Paulo: Hucitec; 2019 [cited 2025 Jun 18]. Available from: <https://www.hucitec.com.br>
10. Oliveira SBC, Votorazo JVP, Nascimento SG, Oliveira TMMF. O uso de plantas medicinais e de fitoterápicos no período do climatério e menopausa. Rev Eletrôn Acervo Saúde [Internet]. 2024 Aug [cited 2025 Jun 18];24(8):e16586. Available from: <https://doi.org/10.25248/reas.e16586.2024>; doi:10.25248/reas.e16586.2024
11. Huang Y, Chen J. Consultoria à assistência climática senil. Midfarm [Internet]. 1998 May [cited 2025 Jun 18];21(5):3-5. Available from: <https://www.midfarmjournal.org>; doi:10.1016/S0378-5122(98)00025-5



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.