



Etec Prefeito Alberto Feres

**MENOPAUSA: COMO O USO DE CHÁS E ERVAS PODEM AJUDAR
NA SUA ADAPTAÇÃO**

**ARARAS/SP
2024**



Etec Prefeito Alberto Feres

**MENOPAUSA: COMO O USO DE CHÁS E ERVAS PODEM AJUDAR
NA SUA ADAPTAÇÃO**

AUTORES

**Bruna Werneck de Moraes
Eduarda de Lima Cruz
Layla Barros Araujo
Nicoly Rayssa Pontes**

Profa. Larissa Fontana

**ARARAS/SP
2024**



Etec Prefeito Alberto Feres

**MENOPAUSA: COMO O USO DE CHÁS E ERVAS PODEM AJUDAR
NA SUA ADAPTAÇÃO**

AUTORES

Bruna Werneck de Moraes

Eduarda de Lima Cruz

Layla Barros Araujo

Nicolly Rayssa Pontes

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Componente
Curricular – Planejamento e
Desenvolvimento do TCC em
Nutrição do Curso M-TEC em
Nutrição, da ETEC Prefeito Alberto
Feres.**

**ARARAS/SP
2024**

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo investigar o impacto do uso de chás no alívio dos sintomas da menopausa em mulheres, com o intuito de compreender tanto a eficácia dessas terapias alternativas quanto os mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos em seus efeitos terapêuticos. A menopausa é uma fase da vida feminina caracterizada por alterações hormonais significativas, que frequentemente resultam em uma série de sintomas desconfortáveis, como ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, insônia e diminuição da libido. Esses sintomas podem impactar de maneira significativa a qualidade de vida das mulheres, tornando-se, muitas vezes, um desafio a ser enfrentado ao longo dessa transição. A utilização de terapias alternativas, como os chás, tem se mostrado uma estratégia popular e acessível entre mulheres que buscam formas naturais de aliviar esses sintomas. No entanto, a eficácia e a segurança dessas terapias precisam ser melhor compreendidas, já que muitas vezes essas práticas não são suficientemente investigadas sob uma perspectiva científica rigorosa. Este estudo buscou responder à problemática central: é possível utilizar chás para o alívio dos sintomas da menopausa? O objetivo geral da pesquisa foi analisar como o uso de chás pode influenciar o alívio dos sintomas da menopausa, considerando tanto os aspectos fisiológicos quanto os psicológicos dessa condição. A análise envolveu uma abordagem qualitativa e quantitativa, com a realização de uma revisão bibliográfica e a aplicação de questionários para identificar o conhecimento sobre fitoterapia que as pessoas têm. Com este estudo, obteve-se não apenas evidências sobre a eficácia dos chás como uma alternativa viável para o alívio dos sintomas da menopausa, mas também um panorama mais amplo sobre como essas terapias podem ser integradas a tratamentos convencionais, promovendo uma abordagem mais holística e personalizada no cuidado da saúde da mulher. A pesquisa contribuiu para o entendimento de novas possibilidades de tratamento e trouxe informações valiosas para mulheres que buscam opções naturais e acessíveis para lidar com as mudanças que ocorrem durante a menopausa.

PALAVRAS-CHAVE: Menopausa, chás, terapias alternativas, alívio dos sintomas, qualidade de vida.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
PROBLEMÁTICA	7
OBJETIVO GERAL.....	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
JUSTIFICATIVA	8
REVISÃO DE LITERATURA	10
Capítulo 1 – O CORPO DA MULHER	10
Ciclo Menstrual	10
Climatério	12
Sintomas	12
Capítulo 2 – MENOPAUSA	13
O que é	13
Sintomas	13
Aspectos psicológicos do climatério.....	14
Etapas	15
Hormônios.....	16
Capítulo 3 –ERVAS	18
Fitoterapia	18
Função.....	19
Chás e receitas	20
MATERIAL E MÉTODOS	23
RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
CONCLUSÃO	26
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS	27

INTRODUÇÃO

A menopausa corresponde ao último ciclo menstrual, ou seja, a última menstruação. Ocorre, em geral, entre os 45 e 55 anos. Quando ocorre por volta dos 40 anos, é chamada de menopausa prematura ou precoce.

O termo menopausa é, muitas vezes, utilizado indevidamente para designar o climatério, que é a fase de transição do período reprodutivo, ou fértil, para o não reprodutivo na vida da mulher (BRASIL, 2020).

As mulheres no climatério não sofrem de uma doença (de carência hormonal) e o tratamento hormonal deve ser encarado como uma opção terapêutica para os casos em que existam indicações específicas.

Tem como sintomas físicos as ondas de calor, ausência de menstruação, queda capilar, entre outros. Já nos sintomas psicológicos a dificuldade para dormir, esquecimento, mudanças de humor, entre outros (HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, 2023).

Por outro lado, há práticas (como as PICS – práticas integrativas e complementares) como a fitoterapia, aliadas a um estilo de vida adequadamente saudável no referente a alimentação, atividade física, saúde 13 mental e emocional podem apoiar de forma satisfatória a mulher durante o climatério (BRASIL, 2008).

Com base nisso, o grupo propôs o desenvolvimento de um chá que auxilia no alívio dos sintomas da menopausa.

PROBLEMÁTICA

É possível utilizar chás para o alívio dos sintomas da menopausa?

OBJETIVO GERAL

O objetivo deste **trabalho foi** auxiliar e analisar o impacto do uso de chás no alívio dos sintomas da menopausa em mulheres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar um estudo teórico sobre as infusões de ervas e suas propriedades benéficas.
- Avaliar as características e propriedades das ervas.
- Extrair as propriedades benéficas das ervas pelo método de infusão.
- Apresentar o efeito do alívio dos sintomas da menopausa.

JUSTIFICATIVA

Este projeto se propõe a investigar o papel dos chás no alívio dos sintomas da menopausa em mulheres, buscando não apenas avaliar a eficácia dessas terapias alternativas, mas também compreender os mecanismos pelos quais elas podem exercer seus efeitos terapêuticos. A análise abrangerá aspectos fisiológicos e psicológicos, a fim de proporcionar uma compreensão do impacto do uso de chás durante a menopausa.

A amostra avaliada foi constituída por 85 mulheres com idades entre 45 anos (idade mínima) e 59 anos (idade máxima), sendo 68,2% (n=58) acima de 50 anos, com prevalência de faixa etária entre 50 a 52, com média de 53,0 entre as participantes, e desvio padrão de 4,0 com apenas 31,8% (n=27) abaixo dos 50 anos. Os sintomas do climatério mais citados nessa pesquisa coincidem com a literatura e chama atenção o fato de que 95,3% (n=81) das mulheres relataram apresentar ondas de calor. Sobre o uso ou não de alguma substância para tratar os sintomas do climatério 41,1% (n=35) mulheres informaram que usam algum tipo de planta medicinal, fitoterápicos, hormônios ou outro medicamento alopático para tratamento de um ou vários sintomas. O resultado do teste binomial mostra significância estatística em relação à frequência de participantes que não usam plantas e fitoterápicos combinados ou não para tratar sintomas da menopausa. Já outras mulheres citaram o uso de hormônios ou outros medicamentos alopáticos, em alguns casos, combinado à plantas ou fitoterápicos, para tratar sintomas do climatério e menopausa. Entretanto, quando submetidos à análise através de teste binomial pode-se perceber uma significância estatística acima de 80% de mulheres que não fazem uso de nenhum tipo de medicação seja natural ou alopática para tratamento dos sintomas. A relação de plantas e fitoterápicos citados nessa pesquisa destaca-se aqui o fato de que embora o sintoma mais mencionado pelas participantes tenha sido as ondas de calor, a maioria das participantes disse usar plantas, preparadas como chás, para insônia ou como calmante, mesmo quando a indicação na literatura é para outras sintomatologias. Entre as plantas que aparecem, a Canela (*Cinnamomum zeylanicum*) citada 1,2% (n=1) não teve nenhuma indicação calmante, sedativa ou para qualquer outra sintomatologia comum ao climatério e menopausa na literatura, tendo apenas referências a suas propriedades culinárias, antiinflamatórias, antifúngicas, antioxidante. Situação semelhante à Canela de velho (*Miconia alvicans*) mencionada por 1,2% (n=1) de participante e que não apresenta relação com sintomas do climatério e menopausa na literatura, sendo indicada para casos de dores reumáticas e musculares. As demais plantas citadas nessa pesquisa apresentam respaldo científico em menor ou maior grau para

sintomatologias citadas pelas participantes, como por exemplo, a cidreira e o alecrim referenciados em alguns estudos como ansiolíticos leves. E a *Actaea racemosa* 2,4% (n=2) e o Trevo vermelho 2,4% (n=2) que apresentam vários estudos relacionando-as a efeitos benéficos para alívio dos sintomas do climatério. Com relação especificamente aos fitoterápicos embora um número menor de mulheres tenha referido uso, de forma individual ou combinada, todos os fitoterápicos citados nessa pesquisa têm respaldo na literatura para tratamento de sintomatologia do climatério. (BRASIL, 2021).

REVISÃO DE LITERATURA

Capítulo 1 – O corpo da mulher

- **Ciclo menstrual**

O ciclo menstrual é um processo fisiológico que ocorre de forma ininterrupta. No momento que um ciclo termina, outro começa. Isso pode ocorrer de forma regular ou irregular. Cada ciclo regular dura em média 28 dias, mas pode variar de mulher para mulher.

Toda mulher durante sua vida fértil tem ciclos menstruais. Eles são fundamentais para a gravidez.

Em síntese, o ciclo menstrual é um conjunto de processos cujo objetivo é preparar a mulher para a gestação.

O **ciclo menstrual** ocorre em três etapas:

- **Fase folicular;**
- **Fase ovulatória;**
- **Fase lútea.**

Fase folicular

Na fase folicular, que é a primeira etapa do ciclo menstrual, o endométrio começa a espessar após o período menstrual. A produção de FSH aumenta para estimular o crescimento dos folículos até que um deles alcance o tamanho ideal para a ovulação, que marca o fim desta fase.

Fase ovulatória

Durante a fase ovulatória, um único folículo dominante atinge o tamanho ideal e se rompe, liberando um óvulo. Isso ocorre devido ao aumento da produção do hormônio LH pela hipófise, no 14º dia de um ciclo menstrual regular. O óvulo é captado pela tuba uterina direita ou esquerda e segue em direção ao útero. Tanto o óvulo quanto os espermatozoides podem sobreviver por alguns dias no organismo feminino, tornando o período fértil abrangente. Em geral, a janela fértil vai de 3 dias antes a 3 dias depois da ovulação, permitindo a fertilização.

Fase lútea

A fase lútea do ciclo menstrual dura 14 dias e é caracterizada pelo aumento na produção de progesterona e estrogênio, preparando o endométrio para uma possível gravidez. Durante essa fase, podem surgir sintomas como sensibilidade nas mamas, inchaço e alterações de humor, que são comuns na TPM. Se não houver fecundação, os níveis hormonais diminuem e o revestimento uterino é eliminado durante a menstruação, iniciando assim um novo ciclo menstrual. (SOLIGO, A.G.)

Caso ocorra fecundação, o óvulo fertilizado se desenvolve com o apoio do hormônio hCG, que mantém os níveis de progesterona e estrogênio elevados para formar a placenta. Um ciclo menstrual regular não precisa ter a mesma duração exata a cada mês, mas deve ter intervalos semelhantes. Pequenas variações são normais, mas um ciclo irregular pode trazer outras consequências.

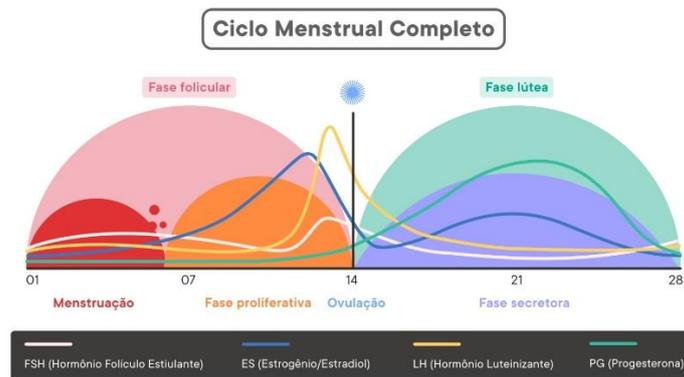


Figura 1. Ciclo menstrual completo

(Fonte: <https://helloclue.com/pt/artigos/ciclo-a-z/o-ciclo-menstrual-muito-alem-da-menstruacao>)

- **Climatério**

Climatério é o período de transição em que a mulher passa da fase reprodutiva para a fase de pós-menopausa. Dessa forma, a menopausa (última menstruação) é um fato que ocorre durante o climatério.

No climatério há uma diminuição das funções ovarianas, fazendo com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até cessarem por completo. Estatisticamente, a menopausa ocorre, em média, aos 50 anos. O climatério tem início por volta dos 40 anos e se estende até os 65 anos.

Sintomas:

Algumas mulheres nesta fase podem sentir ondas de calor, acompanhadas de transpiração, tonturas e palpitações; suores noturnos prejudicando o sono; depressão ou irritabilidade; alterações nos órgãos sexuais, como coceira, secura da mucosa vaginal; distúrbios menstruais; diminuição da libido; desconforto durante as relações sexuais; diminuição do tamanho das mamas e perda da firmeza; diminuição da elasticidade da pele, principalmente da face e pescoço; aumento da gordura circulante no sangue; aumento da porosidade dos ossos tornando-os mais frágeis.(ALVES, B.O.)

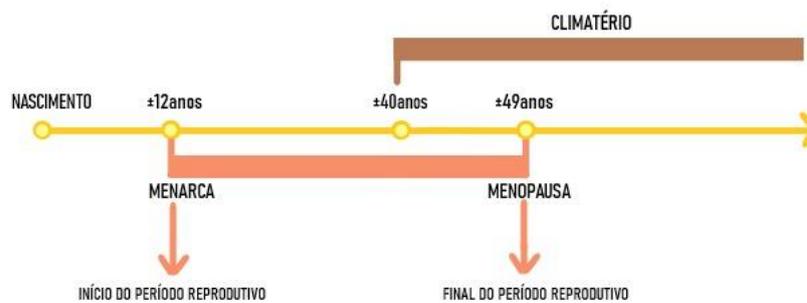


Figura 2. Menarca: primeira menstruação; Menopausa: fim da menstruação; Climatério: fase de transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. (Fonte: <https://sp.unifesp.br/noticias/dia-mundial-da-menopausa>)

Capítulo 2 – Menopausa

- **O que é**

Diferentemente dos homens, que estão constantemente produzindo gametas sexuais, a mulher nasce com um número pré-determinado de óvulos que, ao iniciar a puberdade, serão maturados e eliminados na menstruação, podendo se tornar um embrião, uma vez que a reprodução aconteça.

É por conta desse número pré-delimitado de óvulos que, em determinado momento de sua vida, a mulher chega na menopausa.

Esse momento se inicia na pré-menopausa, quando a mulher passa a apresentar uma variação nos níveis de hormônios. Eles causam variados sintomas nas mulheres, sendo que algumas podem senti-los com maior impacto do que outras, que chegam a passar pela menopausa sem nenhuma alteração notável. Essa fase pode durar vários anos.

A menopausa marca o fim da vida reprodutiva da mulher e ocorre, geralmente, entre os 45 e 55 anos de idade, sendo que uma mulher que passa pela menopausa em idade muito fora da curva (aos 35 anos, por exemplo), tem uma menopausa precoce.

A fase de pré-menopausa e de menopausa em si requerem um acompanhamento mais constante com o médico ginecologista, já que os hormônios produzidos nos ovários podem acabar sendo um fator de risco no câncer de mama. Vale lembrar que, acima dos 35 anos de idade, é recomendável realizar a mamografia pelo menos uma vez por ano.(REDE D'OR.)

- **Sintomas**

Geralmente, ela começa com alterações menstruais e, conforme o processo vai progredindo, podem surgir sintomas como oscilações de humor, cansaço e irritação, quase como uma TPM prolongada

Também podem ocorrer alterações no sono, ganho de peso, dores de cabeça, problemas urinários, como incontinência e as infecções urinárias, queixas sexuais, como diminuição da libido e ressecamento vaginal e, o sinal mais clássico de que a menopausa

se aproxima, os fogachos, que são os calores que surgem do nada, principalmente à noite.

- **Aspectos psicológicos do climatério**

As oscilações hormonais podem causar alterações de humor, ansiedade, depressão e irritabilidade, entre outros sintomas. A falta de hormônios sexuais pode causar uma sensação de vazio ou perda de feminilidade, além de problemas de autoestima. Veja a seguir como essas influências acontecem

Para combater esse estigma, é importante levar conhecimento às mulheres sobre a menopausa e seus sintomas, para promover a aceitação e a compreensão como um período natural. As mulheres também precisam ter espaço e serem incentivadas a falar sobre seus sintomas e obter ajuda médica quando julgar necessário para lidar da maneira mais confortável possível. (GUERREIRO, C.)



Figura 3 Menopausa: Sintomas e mudanças corporais. (Fonte: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1698599196972313&id=447058062126439&set=a.457385747760337>)

- **Etapas**

A menopausa é dividida em três estágios básicos: perimenopausa, menopausa e pós-menopausa. Durante todas essas fases, o corpo passa por transformações como por exemplo atrofiamento dos ovários, o que causa uma queda na produção dos hormônios que estimulam o ciclo menstrual. Além disso, à medida que a mulher envelhece, há um declínio natural no número de óvulos nos ovários. Como resultado, a fertilidade diminui. Essa transição entre as fases da menopausa geralmente dura sete anos ou mais. (UNIHCLINIC)

- **Perimenopausa ou pré-menopausa**

A perimenopausa ou fase pré-menopausa ocorre cerca de três a cinco anos antes da menopausa. A idade em que as mulheres experimentam esse estágio pode variar muito. A maioria das mulheres começa a apresentar sintomas ao redor dos 40 anos. É raro notar sintomas antes dessa idade.

Entre as fases da menopausa, este é o estágio em que seus níveis de estrogênio e progesterona começam a flutuar. Você pode começar a sentir alterações de humor, ciclos menstruais irregulares e outros sintomas da menopausa.

A menstruação, aqui, não se encerrou completamente, por isso mulher ainda pode engravidar. Assim, caso uma gestação não esteja nos planos, é importante manter uma forma de controle de natalidade. (VARELLA, D.)

- **Menopausa**

Entre as fases da menopausa, este é o segundo estágio. A menopausa é definida como a ausência de menstruação por 12 meses consecutivos sem outras causas, como doença, medicação ou gravidez. Depois de atingir a menopausa, você não pode mais engravidar.

A idade média da menopausa é de 51 anos, mas esta faixa etária pode variar muito. Algumas mulheres entram nesse estágio por volta dos quarenta anos, já outras não antes dos cinquenta.

- **Pós-menopausa**

O estágio pós-menopausa sinaliza o fim de seus anos reprodutivos. Enquanto seus ovários produzem baixos níveis de estrogênio e progesterona, você não irá mais ovular e menstruar.

Depois de entrar no terceiro estágio das fases da menopausa, você estará nele pelo resto da vida. Você pode continuar a ter os mesmos sintomas que experimentou durante os estágios de perimenopausa e menopausa por muitos anos após o seu último ciclo menstrual. Felizmente, esses sintomas tendem a se dissipar com o tempo. No entanto, é importante destacar que as mulheres nesta fase correm um risco aumentado de doenças cardíacas e osteoporose devido à diminuição do estrogênio. (UNIHCLINIC)



Figura 4 Fases do ciclo reprodutivo (Fonte: <https://www.mdsaude.com/ginecologia/menstruacao/sintomas-menopausa/>)

- **Hormônios**

A menopausa resulta da diminuição da secreção dos hormônios ovarianos, estrogênio e progesterona, devido à perda definitiva da atividade folicular ovariana. A redução da função ovariana e, conseqüentemente, do feedback negativo, resultará na elevação das concentrações do FSH, sendo esta a primeira indicação laboratorial do climatério inicial. Estudos populacionais sugerem que o fumo e a condição socioeconômica baixa estão associados com o final precoce dos períodos menstruais. Outros fatores podem afetar a idade nas quais as mulheres têm seu período menstrual finalizado, como menarca, paridade, uso prévio de contraceptivos orais, índice de massa corpórea, etnia e história familiar.

Os estrógenos naturais – estradiol, estriol e estrona – são os mais utilizados na reposição hormonal. Os estrógenos conjugados são hormônios naturais extraídos da urina de éguas

prenhas e incluem, além de estradiol, estrona e sulfato de estrona, também derivados de equilina, equilenina e seus sulfatos. Os efeitos biológicos dos estrógenos conjugados são resultantes principalmente da combinação de sulfato de estrona, sulfato de equilina e seus metabólitos. A equilina, por si só, é mais potente que todos os outros componentes dos estrógenos conjugados. As vias de administração de estrógenos naturais são a oral, transdérmica, percutânea e vaginal. Quando a TRH usa estrógenos associados aos progestínicos ela é denominada de “combinada”. A combinação pode variar entre contínua e sequencial ou cíclica. A forma mais popular de esquema contínuo combinado é o uso de 0,625 mg de estrógenos conjugados com 2,5 mg de medroxiprogesterona. O esquema que utiliza estrogênio isolado, de forma cíclica ou contínua, é recomendado para mulheres histerectomizadas.

A TRH surgiu com o propósito de aliviar sintomas e de agir preventivamente, reduzindo assim o aparecimento de doenças, como as cardiovasculares e a osteoporose. Está clara a importância da TRH na melhora dos sintomas climatéricos, como os sintomas vasomotores e atrofia urogenital. Todavia, menos de 20% das mulheres pós-menopáusicas fazem uso desta terapia..(Revista RBAC)

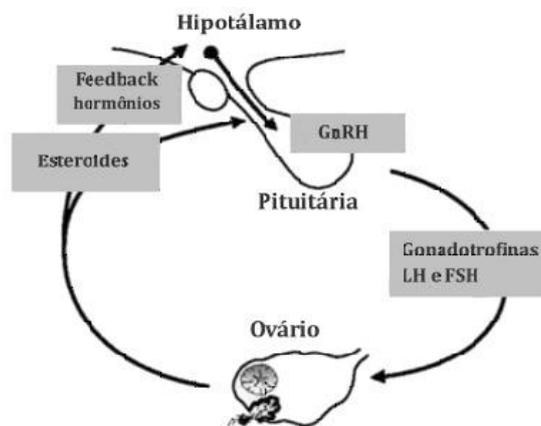


Figura 5 Eixo hipotálamo-hipófise-gonadal.

(Fonte: <https://www.rbac.org.br/artigos/padrao-hormonal-feminino-menopausa-e-terapia-de-reposicao-48n-3/#:~:text=A%20menopausa%20resulta%20da%20diminui%C3%A7%C3%A3o,definitiva%20da%20atividade%20folicular%20ovariana>)

Capítulo 3 – Ervas

- **Fitoterapia**

A Fitoterapia é usualmente utilizada para tratar doenças e promover a saúde, tem sido uma abordagem inovadora e proeminente em comparação à medicina convencional. Com o advento da Era Sustentável e a crescente preferência pelas abordagens naturais, a fitoterapia é frequentemente preferida não apenas devido a essa prática, mas também a outras razões, que são seu efeito positivo para inúmeras condições ou lesões e, o que é ainda mais significativo, seu impacto menor sobre o ambiente em comparação com os medicamentos sintéticos.

Inicialmente, numerosos materiais de planta contêm compostos bioativos conhecidos por suas propriedades terapêuticas. Por exemplo, o alho pode ser considerado antibacteriano e grafite; camomila é usualmente consumida para a digestão e para aliviar a ansiedade. Pesquisas científicas demonstram que inúmeros fitoterápicos podem ser eficazes para o tratamento de doenças ou lesões ou condições semelhantes e geralmente têm menos efeitos prejudiciais que os medicamentos.

Além disso, a fitoterapia é ecologicamente sustentável. Enquanto a indústria farmacêutica é frequentemente marcada por processos químicos complexos e grandes fábricas de produção, a fitoterapia é mais simples e utiliza recursos naturais diretamente. Ele, assim, se integra à prática de ecologismo e valoriza os métodos de cultivo sustentável e conservação das plantas medicinais.

No entanto, vale ressaltar que o uso de fitoterapia deve ser medicamente orientado. As plantas medicinais também podem ter contraindicações ou interações negativas com outros medicamentos. Sua aplicação deve, assim, ser realizada em nível profissional de saúde e basear-se na evidência científica.



Figura 6. Algumas Ervas medicinais (Créditos: Chamille White / Shutterstock.com)

- **Função**

Durante a menopausa, o corpo feminino passa por uma série de mudanças hormonais que podem provocar sintomas como ondas de calor, alterações de humor, insônia e secura vaginal. Várias ervas têm sido tradicionalmente utilizadas para ajudar a aliviar esses sintomas e apoiar o bem-estar durante essa fase como:

- **Cimicífuga:** como função de ajudar a reduzir ondas de calor e suores noturnos. Acredita-se que a cimicífuga tenha efeitos semelhantes aos estrogênios, ajudando a equilibrar os níveis hormonais.
- **Trevo Vermelho:** contém isoflavonas, que são fitoestrogênios que podem ajudar a aliviar os sintomas relacionados à queda dos níveis de estrogênio, como ondas de calor e secura vaginal.
- **Soja:** outra fonte de fitoestrogênios, a soja pode ajudar a reduzir a intensidade dos sintomas da menopausa, especialmente as ondas de calor. Além disso, pode apoiar a saúde óssea e cardiovascular.
- **Sálvia:** a sálvia é usada para ajudar a aliviar os sintomas de ondas de calor e suores noturnos. Possui propriedades que podem atuar como estrogênios naturais no corpo.
- **Alcaçuz:** tem propriedades adaptogênicas e pode ajudar a equilibrar os níveis hormonais e reduzir os sintomas como fadiga e alterações de humor. No entanto, deve ser usado com cautela, pois pode afetar a pressão arterial em algumas pessoas.
- **Ginseng:** pode ajudar a combater a fadiga, melhorar o humor e aumentar a energia geral. É conhecido por suas propriedades adaptogênicas, ajudando o corpo a lidar com o estresse associado à menopausa.

- **Lúpulo:** contém fitoestrogênios que podem ajudar a aliviar sintomas como ondas de calor e distúrbios do sono.
- **Passiflora:** pode ajudar a aliviar a insônia e a ansiedade, sintomas comuns durante a menopausa. Tem propriedades sedativas e ansiolíticas.

No entanto, conforme já mencionado, por mais que ofereçam alívio para sintomas da menopausa, o efeito dessas ervas, podem variar de pessoa para pessoa. E, vale ressaltar novamente, a importância de buscar um profissional de saúde, antes de iniciar qualquer tratamento fitoterápico, para assegurar que é seguro e adequado para o seu caso.

- **Chás e receitas**

Os chás trazem benefícios em todo processo de cuidado do ser humano, e as mulheres, em especial, se beneficiam muito ao consumir alguns tipos de chá que podem ajudar desde o primeiro ciclo menstrual.

- Os mais indicados para o período do climatério e menopausa:
- **Melissa** - também conhecida como erva cidreira – é um chá calmante;
- **Sálvia** - auxilia no equilíbrio hormonal;
- **Gengibre** – importante para o funcionamento dos sistemas circulatório, respiratório e digestivo. Além do chá, uma vez ao dia, também é indicado comer a raiz crua, ralada em saladas e refeições. Mas não é indicada para hipertensos, e o chá não deve ser consumido à noite, devido ao estímulo metabólico, que pode levar à alteração da pressão;
- **Canela** - pode ser consumido com frequência, pois auxilia na circulação, na digestão, e é antimicrobiano;
- **Folhas de amora** – tem função antioxidante, ajuda na circulação e no sistema imunológico, além de melhorar alguns distúrbios hormonais. E seus princípios ativos também agem no sistema de trato ginecológico e urinário.
- **Chá de Camomila:** Conhecido por suas propriedades relaxantes e calmantes, o chá de camomila pode ajudar a melhorar a qualidade do sono e reduzir a irritabilidade
- **Chá de Erva-doce:** Pode ajudar a aliviar os sintomas digestivos e a reduzir as ondas de calor. Também possui propriedades calmantes.

- **Chá de Trevo Vermelho:** Contém isoflavonas, que são compostos semelhantes ao estrogênio, e pode ajudar a aliviar os sintomas da menopausa.
- **Chá de Gengibre:** Pode ajudar a aliviar sintomas como náuseas e problemas digestivos, e também possui propriedades anti-inflamatórias que podem ser benéficas.
- **Chá de Raiz de Alcaçuz:** Contém fitoestrógenos que podem ajudar a equilibrar os níveis hormonais e aliviar sintomas como ondas de calor e secura vaginal.
- **Chá de Mulungu:** Conhecido por suas propriedades calmantes e sedativas, pode ajudar a melhorar a qualidade do sono e reduzir a ansiedade.(SOLIGO, A.D)

Uma alimentação equilibrada e saudável é fundamental em todas as fases da vida, especialmente no climatério e pós-menopausa, quando os níveis de hormônios femininos diminuem e uma série de alterações no corpo desencadeiam sintomas como ondas de calor, insônia, irritabilidade, diminuição da libido e outros.

Os três tipos de alimentos que auxiliam a saúde da mulher nesta etapa da vida são:

Alimentos que são fonte de cálcio:

- Leite, queijo e iogurte com baixo teor de gordura;
- Vegetais verde-escuros como couve, brócolis, agrião e espinafre;
- Feijão branco, grão de bico, tofu, sardinha e sementes de gergelim.

Alimentos in natura, ou seja, aqueles obtidos de forma natural e que não sofreram processamento:

- Frutas;
- Verduras;
- Legumes;
- Cereais;
- Feijões;
- Castanhas;
- Sementes.

Alimentos à base de soja e derivados:

- Grãos de soja, ensopados ou na forma de salada;
- Proteína texturizada de soja, conhecida como "carne de soja";
- Tofu, o "queijo de soja";
- Leite vegetal de soja, se possível caseiro e sem açúcar. (BRASIL: SCIELO)

MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho teve como finalidade a realização de um estudo com o objetivo de compreender o impacto do uso de chás durante a menopausa buscando o alívio dos sintomas da menopausa bem como a sua aceitabilidade na população.

A pesquisa foi iniciada através de um levantamento bibliográfico. Posteriormente realizou-se análise de campo sobre as ervas em destaque nesse estudo e, em seguida, foi feito um levantamento de lugares onde estas ervas são vendidas e então adquiridas para os testes sensoriais de aceitabilidade.

Na pesquisa de campo pretende-se aplicar o questionário modelo:

Você já ouviu falar sobre a fitoterapia? *

Sim

Não

Você já utilizou plantas medicinais? *

Sim

Não

Se sim, quais? (pergunta anterior)

Sua resposta _____

Com que frequência você utiliza ou utilizou fitoterapia? *

Diariamente

Semanalmente

Mensalmente

Raramente

Você já consultou um profissional de saúde antes de usar fitoterapia? *

Sim

Não

Alguém já te indicou algum chá para ajudar na saúde? *

Sim

Não

Que tipo de informação você gostaria de ter mais sobre fitoterapia?

Sua resposta _____

Figura 7. Modelo do formulário Google Forms aplicado aos participantes da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi aplicado um questionário através do Google Forms para os alunos da escola Etec Prefeito Alberto Feres, com 7 perguntas, 23 resultados, com faixa etária de 14 a 18 anos. Das 23 respostas que obteve, 82,6% das pessoas não ouviram falar sobre o assunto retratado

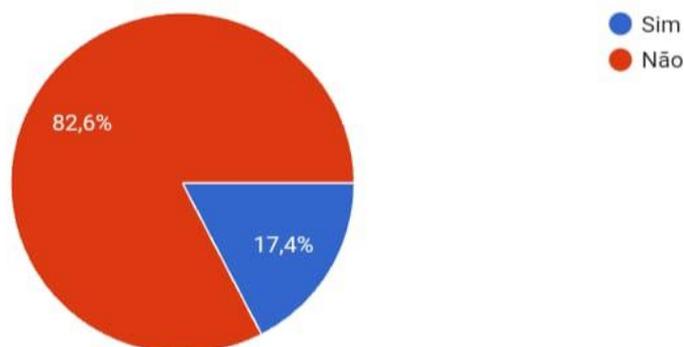


Figura 8. Pergunta 1: Você já ouviu falar sobre a fitoterapia?

Quanto ao uso de plantas medicinais, dentre as 23 respostas, obteve 56,5% que não utilizaram plantas medicinais, já as outras 43,5% utilizaram (Figura 9). Ainda, na Figura 10, no total de 23 respostas, 100% das pessoas raramente utilizam ou já utilizaram a fitoterapia. E, na Figura 11, 100% dos entrevistados não consultaram um profissional de saúde antes de utilizar a fitoterapia, sendo assim, utilizando por conta própria.

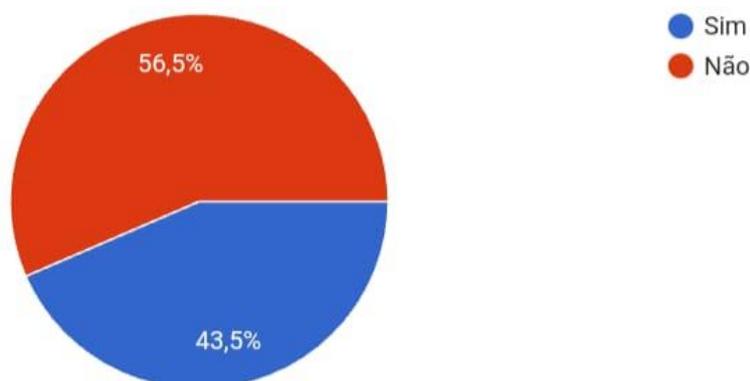


Figura 9. Pergunta 2: Você já utilizou plantas medicinais?

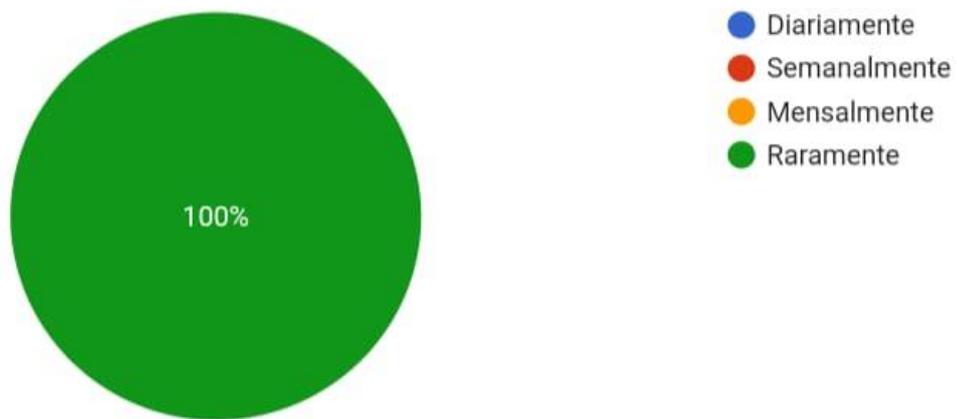


Figura 10. Pergunta 4: Com que frequência você utiliza ou utilizou fitoterapia?

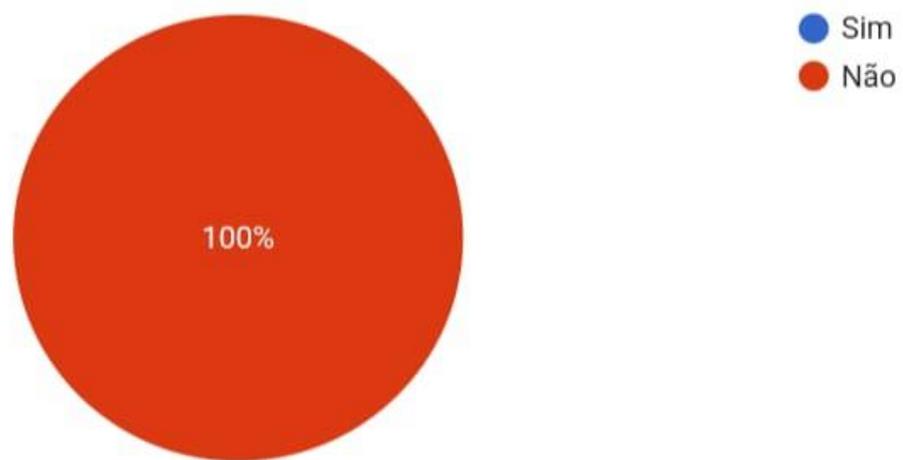


Figura 11. Pergunta 5: Você já consultou um profissional de saúde antes de usar fitoterapia?

CONCLUSÃO

A realização deste trabalho permitiu o estudo das ervas naturais com o uso da fitoterapia como auxílio da diminuição dos sintomas da menopausa. Ao decorrer da pesquisa, percebeu-se que muitas pessoas não tinham o conhecimento sobre a fitoterapia.

Em síntese, trabalhos como este são de extrema importância, já que a maioria das mulheres passam por esta fase sem ter o conhecimento de que ervas podem ser grandes auxiliares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Menopausa e climatério. 2020. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/> Acesso em: 27/03/2024.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Sintomas da menopausa: veja quais são e como aliviar. 2023. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/sintomas-da-menopausa/>. Acesso em: 27/03/2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf Acesso em: 27/03/2024.

BRASIL. Research, Society and Development. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/18752/16748/231748> Acesso em: 18/06/2024.

O que é e como ocorre o ciclo menstrual? Disponível em: <https://adrianadegoes.med.br/o-que-e-e-como-ocorre-o-ciclo-menstrual/>. Acesso em: 01/08/2024.

ALVES, B. / O. / **Climatério**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/climaterio/>. Acesso em: 1 ago. 2024.

REDE D'OR. Menopausa. Disponível em: <https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/menopausa>. Acesso em: 1 ago. 2024.

GUERREIRO, C. **Impacto psíquico no climatério**. Disponível em: <https://www.bigfral.com.br/impacto-psiquico-no-climaterio/>. Acesso em: 12 set. 2024.

Entenda as 3 fases da menopausa. Unihclinic, 9 maio 2023. Disponível em: <https://unih.clinic/entenda-fases-da-menopausa/>. Acesso em: 12 set. 2024

VARELLA, D. **Pré-menopausa: o que é e como lidar com os sintomas? – Vamos Falar #8**. Portal Drauzio Varella - Informação sobre saúde para todosdrauzioarella.uol.com.br, 4 ago. 2022. Disponível em: <https://drauzioarella.uol.com.br/videos/pre-menopausa-o-que-e-como-lidar-com-os-sintomas/>. Acesso em: 1 ago. 2024

Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição - 48n.3. Disponível em: <<https://www.rbac.org.br/artigos/padrao-hormonal-feminino-menopausa-e-terapia-de-reposicao-48n-3/>>. Acesso em: 12 set. 2024.

5. Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. 2012. Disponível em: <<http://<https://adrianadego.es.med.br/o-que-ee-como-ocorre-o-ciclo-menstrual/>>>. Acesso em: 5 conjuntos. 2024.

BRASIL. Prefeitura de São Paulo. Alimentação saudável ajuda a aliviar sintomas da menopausa. 2022. Disponível em: <https://www.capital.sp.gov.br/w/noticia/alimentacao-saudavel-ajuda-a-aliviar-sintomas-da-menopausa> Acesso em: 29/08/2024.