

A utilização de fitoterápicos no manejo de mulheres no climatério/menopausa
The use of phytotherapy in the management of women in climacteric/menopause
La utilización de fitoterápicos en el manejo de mujeres en el climaterio/menopausa

Recebido: 07/08/2020 | Revisado: 16/08/2020 | Aceito: 18/08/2020 | Publicado: 23/08/2020

Alciclei da Silva Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9830-2631>

Centro Universitário do Norte, Brasil

E-mail: alciclei.silva@gmail.com

Orácio Carvalho Ribeiro Junior

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3212-9936>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: o_ra_cio13@hotmail.com

Jonas Simas Sobrinho Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-7997>

Centro Universitário do Norte, Brasil

E-mail: simasjonas98@gmail.com

Letícia Batista Mendonça

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7565-2420>

Centro Universitário do Norte, Brasil

E-mail: leticia.batista.14@gmail.com

Joyce Madalena Rodrigues de Melo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6835-1737>

Centro Universitário do Norte, Brasil

E-mail: joycemadalenamello@gmail.com

Tatiane Silva de Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1657-5565>

Universidade Federal do Amazonas, Brasil

E-mail: Tatiane.s.araujo.t@gmail.com

Resumo

O objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos da utilização de fitoterápicos por mulheres saudáveis sobre os sinais e sintomas do climatério e menopausa. Trata-se de uma revisão integrativa, cuja operacionalização possibilita a síntese do conhecimento já produzido no período de janeiro de 2015 a dezembro de 2019, a coleta de dados foi realizada por meio das seguintes bibliotecas virtuais: SciELO e BVS com acesso através das bases de dados BDNF, LILACS e MEDLINE via Pubmed. Foram analisados 24 artigos que demonstraram que os fitoterápicos são efetivos para a redução dos sinais e sintomas vasomotores, neuropsíquicos, disfunção sexual, alterações urogenitais e distúrbios metabólicos decorrentes da menopausa. Dentre os fitoterápicos mais utilizados observou-se as isoflavonas de soja, *foeniculum vulgare*, *trigonella foenum-graecum* e *o tribulus terrestris*. Os fitoterápicos abordados apresentaram resultados significativos para as queixas climatéricas manifestadas em mulheres saudáveis, podendo desta forma ser uma boa alternativa terapêutica para o seu tratamento específico.

Palavras-chave: Mulher; Fitoterapia; Climatério; Menopausa.

Abstract

The aim of the present study was to analyze the effects of the use of herbal medicines by healthy women on signs and symptoms of climacteric and menopause. This is an integrative review of literature, whose operationalization enables the synthesis of knowledge already produced in the period from January 2015 to December 2019, data collection was carried out through of the following virtual libraries: SciELO and VHL with access through the databases BDNF, LILACS and MEDLINE via PubMed. We analyzed 24 articles that have demonstrated that herbal medicines are effective for reducing the signs and symptoms vasomotor, neuropsychic, sexual dysfunction, urogenital changes and disorders metabolic diseases due to menopause. Among the most commonly used herbal medicines, it was observed that soy isoflavones, *foeniculum vulgare*, *trigonella foenum-graecum* and *tribulus terrestris*. The herbal medicines addressed showed significant results for the climatic complaints manifested in healthy women, in this way it can be a good therapeutic alternative for your specific treatment.

Keywords: Woman; Phytotherapy; Climacteric; Menopause.

Resumen

El objetivo del presente estudio fue analizar los efectos del uso de fitoterápicos por parte de mujeres sanas sobre los signos y síntomas del clima y la menopausia. Se trata de una revisión integrativa, cuya operacionalización posibilita la síntesis del conocimiento ya producido en el período de enero de 2015 a diciembre de 2019, la colecta de datos fue realizada por las siguientes bibliotecas virtuales: Scielo y BVS con acceso a través de las bases de datos BDNF, LILACS y MEDLINE vía Pubmed. Se analizaron 24 artículos que demostraron que los fitoterápicos son efectivos para la reducción de los signos y síntomas vasomotores, neuropsíquicos, disfunción sexual, alteraciones urogenitales y trastornos metabólicos derivados de la menopausia. Entre los fitoterápicos más utilizados se observaron las isoflavonas de soja, *Foeniculum vulgare*, *Trigonella foenum-graecum* y el *Tribulus terrestris*. Los fitoterápicos abordados han dado resultados significativos a las quejas climáticas manifestadas en mujeres sanas, por lo que pueden ser una buena alternativa terapéutica para su tratamiento específico.

Palabras clave: Mujer; Fitoterapia; Climaterio; Menopausia.

1. Introdução

As mulheres possuem peculiaridades, construídas ao longo da história, fato que fazem com que estas necessitam de atenção diferenciada no cuidado com a saúde. Isto porque, com o aumento da expectativa de vida das brasileiras, estimada em 79,9 anos, cada vez mais mulheres irão apresentar mudanças neurobiológicas que podem comprometer seu bem-estar, levando-as a passarem mais de 1/3 de suas vidas a conviverem com as sintomatologias associadas ao processo do climatério e menopausa. Este fato, remete à necessidade que as mesmas tendem a ser acompanhadas para que suas queixas sejam manejadas de forma correta e segura (Freitas & Barbosa, 2015).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma fase biológica e não patológica da vida da mulher, que compreende a passagem entre o período reprodutivo para o não reprodutivo e está ligado a uma representação social muito forte na vida mulheres, por ser considerado um período e intensas modificações (Gallon & Wender, 2012).

O diagnóstico do climatério é eminentemente clínico, porém, através de exames séricos pode-se averiguar os hormônios gonadotróficos circulantes e, assim, fechar um diagnóstico mais preciso. Esse período ocorre habitualmente entre os 40 e 65 anos de idade e, a menopausa está intrinsecamente ligada ao climatério, que convém a ser o marco desta fase,

correspondendo ao último ciclo menstrual, com seu diagnóstico estabelecido após passados 12 meses de amenorreia (Freitas & Barbosa, 2015; Brasil, 2016).

Durante o climatério podem manifestar-se sinais e sintomas clínicos, tais como: vasomotores, neuropsíquicos, disfunção sexual, alterações urogenitais e distúrbios metabólicos que podem ocorrer em maior ou menor intensidade. Além disto, essas manifestações clínicas durante a síndrome do climatério quando não acompanhadas adequadamente podem levar a complicações secundárias, como, o hipotireoidismo, obesidade, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), osteoporose, depressão, incontinência urinária, diabetes mellitus (DM) e transtornos psicossociais, situações estas, que podem comprometer a qualidade de vida dessas mulheres climatéricas (Brasil, 2008; Whiteley et al. 2013).

Para evitar posteriores agravantes dos sintomas, as terapias de reposição hormonal constituem uma das formas de tratamento farmacológico, estando disponíveis sob recomendação médica de forma individualizada. Entretanto, estudo de base populacional da Women's Health Initiative (WHI) em 2002, mostrou que esta terapêutica tradicional para a síndrome climatérica, no entanto, pode desencadear diversos problemas adicionais à vida da paciente, tais com, o aparecimento de doenças cerebrovasculares, maior incidência de câncer de mama e endométrio, além de eventos tromboembólicos, fato este que faz necessário a busca de manejos/terapias alternativas que sejam seguras e que não comprometam a vida desse grupo de mulheres (Brasil, 2008; Poluzzi et al. 2014).

Por outro lado, terapias alternativas complementares têm ganhado destaque como opção terapêutica não farmacológica para o manejo seguro de mulheres climatéricas. Isto se deve em função do aprimoramento dos estudos científicos voltados à descoberta das propriedades medicinais dos fitoterápicos e sua eficácia para minimizar os sinais e sintomas climatéricos e, podendo serem utilizados pelas mulheres nesta fase da vida, sem a ocorrência de eventos adversos significativos (Santos, Guimaraes, Nobre & Portela, 2011; Poluzzi et al. 2014).

No contexto específico do climatério/menopausa os fitoterápicos fazem parte das recomendações do Consenso Global sobre Terapia Hormonal na Menopausa como métodos que devem ser incentivados, apesar de inúmeros ensaios clínicos mostrarem resultados semelhantes aos do placebo. Assim, a própria expansão da utilização destes métodos como manejo alternativo dos sinais e sintomas apresentados por mulheres nesta fase da vida, remete à necessidade de revisão de estudos que possam confirmar ou não seus benefícios e segurança na sua utilização (Poluzzi et al. 2014; Shifren & Gass, 2014).

Desta forma, questiona-se: Qual a efetividade da utilização de fitoterápicos por mulheres saudáveis sobre os sinais e sintomas do climatério e menopausa? Diante do exposto, a seguinte hipótese foi levantada: os fitoterápicos melhoram as sintomatologias apresentadas por mulheres saudáveis durante o climatério e a menopausa. Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar os efeitos da utilização de fitoterápicos por mulheres saudáveis sobre os sinais e sintomas do climatério e menopausa.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa, com abordagem quantitativa e operacionalizada a partir de estudos do tipo ensaio clínico randomizado controlado. Este tipo de estudo possibilita a síntese do conhecimento já produzido, de forma ampla e sistematizada, apresentando resultados de múltiplos estudos para responder a determinado problema clínico, além, de ter a possibilidade de identificação de lacunas existente em determinado campo científico e que precisam ser preenchidas com a realização de estudos primários. Além disto, as revisões integrativas favorecem a disseminação do conhecimento para fortalecer as práticas em saúde e em enfermagem baseadas em evidências (Mendes, Silveira & Galvão, 2008; Souza, Silva & Carvalho, 2010).

Para a construção deste estudo, foram seguidas seis etapas distintas, propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008) e Souza, Silva e Carvalho (2010), análogas aos estágios de desenvolvimento de pesquisa tradicional. As seguintes fases fazem parte do processo de construção da revisão integrativa: (1) identificação do tema e elaboração da questão norteadora; (2) busca ou amostragem na literatura; (3) coleta de dados; (4) análise crítica dos estudos incluídos; (5) discussão dos resultados; (6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

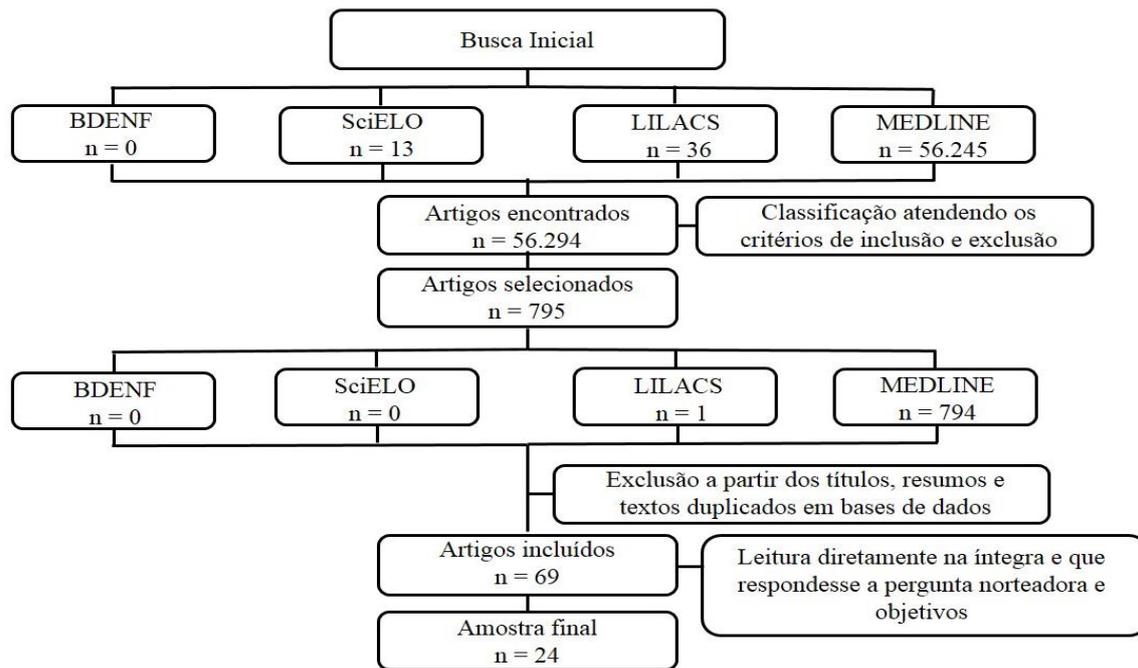
A busca bibliográfica foi realizada a partir da pergunta norteadora: Qual a efetividade da utilização de fitoterápicos por mulheres saudáveis sobre os sinais e sintomas do climatério e menopausa? Para tanto, definiu-se a seguinte hipótese: os fitoterápicos melhoram as sintomatologias apresentadas por mulheres saudáveis durante o climatério e a menopausa. Neste sentido, utilizou-se as seguintes bibliotecas virtuais: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) para acesso à Base de Dados Específica da Enfermagem (BDENF) e a Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS); e a seguinte base de dado: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via Pubmed.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a busca e seleção nas bibliotecas e bases foram os seguintes: artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, publicados no período de janeiro de 2015 a dezembro de 2019, e que respondessem à pergunta norteadora e o objetivo. A justificativa da escolha do corte temporal deu-se como base a necessidade de análise de produções científicas atuais para fornecer subsídios à prática terapêutica ainda em expansão no Brasil e no mundo, especialmente no que diz respeito ao uso dos fitoterápicos por mulheres nesta fase do ciclo vital. Já os critérios de exclusão foram: literatura cinzenta, publicações periódicas do tipo: relato de experiência, estudos de caso, artigos reflexivos e de revisão; como também, estudos repetidos em bases de dados.

A estratégia de busca dos artigos na SCIELO, BVS e PUBMED ocorreu com a utilização dos descritores combinados com os operadores *booleanos*: “Mulher” *and* “Fitoterapia” *and* “Climatério” *or* “Menopausa”, contidos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e, seus equivalentes no idioma inglês no Medical Subject Headings (MeSH).

Inicialmente, identificaram-se 56.294 publicações, das quais, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram excluídos 55.499 artigos, sendo selecionados 795 para a leitura dos títulos e resumos, obtendo, assim, 69 trabalhos para a leitura na íntegra visando garantir credibilidade e resposta para a pergunta norteadora e objetivo. Este momento de busca e seleção nas bases de dados foi feito de forma independente por dois membros da equipe, sendo as discordâncias depois analisadas em conjunto para uniformizar o processo de busca. Encerrada a etapa de seleção, foi alcançado um total de 24 artigos para a amostra final da revisão em tela, conforme evidenciado na Figura 1.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos para a elaboração da revisão integrativa.



Fonte: Autores.

As publicações também foram avaliadas segundo a Prática Baseada em Evidência, onde os níveis de evidência variam de I a VII, sendo: nível I – revisão sistemática ou metanálise; nível II – ensaio clínico randomizado controlado; nível III – ensaio clínico sem randomização; nível IV – estudos de coorte e caso-controle; nível V – revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; nível VI – estudos descritivo ou qualitativo; nível VII – opinião de autoridades e/ou relatório de comitês de especialista (Melnik & Fineout-Overholt, 2011).

Por fim, as publicações da amostra final foram analisadas de forma exaustiva por meio da leitura flutuante e aprofundada, buscando a interpretação e sintetização das informações mais relevantes, que foram apresentadas por meio de um quadro sinótico (figura 2) e as recomendações e conclusões dos estudos sobre a efetividade dos fitoterápicos dissertadas de forma descritiva.

Por tratar-se de um estudo do tipo revisão integrativa, não foi necessário envio de do projeto de construção para um comitê de ética em pesquisa para análise e parecer. Porém, respeitou-se todos os critérios e normas de citação na dissertação das ideias, afim de preservar os direitos autorais das obras consultadas e qualificar o estudo do ponto de vista ético.

3. Resultados

Dos 24 artigos selecionados, após análise das publicações, observou-se que dois (8,34%) foram publicados no ano de 2015, nove (37,53%) em 2016, seis (25,02%) em 2017, três (12,51%) em 2018 e quatro (16,68%) em 2019. Estes dados mostram uma quantidade significativa de produções científicas voltadas a temática explorada e estas concentram-se principalmente nos últimos três anos (54,21%), fato que remete a um maior interesse recente da comunidade científica na busca de novas formas terapêuticas que podem ser acessíveis e eficazes a população para o manejo não farmacológico tradicional da síndrome climatérica.

Quanto a origem dos estudos houve uma variante de locais, no Brasil foram realizados três (12,51%), nove (37,53%) no Irã, um (4,17%) na China, um (4,17%) em Taiwan, um (4,17%) na Índia, um (4,17%) na Coreia do Sul, dois (8,34%) no Japão, dois (8,34%) na Espanha, um (4,17%) na Tailândia, dois (8,34%) na Austrália e um (4,17%) na Dinamarca. Observa-se que 66,72% dos estudos se destacam por sua realização na Ásia, relevante citar que a mesma se destaca pela utilização dos fitoterápicos e plantas medicinais como forma terapêutica, principalmente a China, mas, os dados supracitados têm mostrado que o Irã tem dado ênfase ao assunto. Os demais estudos: 12,51% foram realizados na América, 12,51% na Europa e 8,34% na Oceania.

Em relação aos números de estudos, título de acordo com o idioma que foi publicado, país de origem e ano de publicação, tipo de estudo, classificação quanto ao nível de evidência e objetivos, foi elaborado um quadro sinótico sintetizando os dados levantados durante a pesquisa. Os artigos foram numerados de 1 a 24 e organizados em ordem crescente conforme o ano de publicação, conforme pode ser visto no Quadro 1.

Além disto, é possível observar que todos os estudos incluídos são do tipo ensaio clínico randomizado, considerado o estudo primário de maior força científica, principalmente para verificar os efeitos de determinada substância no organismo humano. Na análise do Quadro 1, percebe-se ainda que são vários os fitoterápicos utilizados na verificação da efetividade dos mesmos no alívio dos sinais e sintomas apresentados em mulheres climatéricas, representando um grande esforço coletivo para colocar à disposição da comunidade científica uma variedade de alternativas para o manejo de tais mulheres.

Quadro 1: Artigos incluídos na revisão integrativa segundo título, país, ano, base indexadora, título, nível de evidência e objetivo.

Nº	Título	País/Ano	Bases de dados	Tipo de estudo/Nível de evidência	Objetivo
1	Effects of a soy-based dietary supplement compared with low-dose hormone therapy on the urogenital system: a randomized, double-blind, controlled clinical trial	Brasil/2015	PUBMED	Estudo duplo-cego, randomizado, controlado por placebo/II	Comparar os efeitos de um suplemento dietético à base de soja, terapia hormonal em baixas doses (TH) e placebo no sistema urogenital em mulheres na pós-menopausa.
2	Effects of high-dose phytoestrogens on circulating cellular microparticles and coagulation function in postmenopausal women	Taiwan/2015	PUBMED	Estudo prospectivo de dois anos, duplo-cego e controlado por placebo/II	Avaliar os efeitos da isoflavona de soja em altas doses na pressão arterial, parâmetros hematológicos e funções de coagulação, incluindo micropartículas circulantes em mulheres saudáveis na pós-menopausa.
3	The effect of hop (<i>humulus lupulus l.</i>) On early menopausal symptoms and hot flashes: a randomized placebo-controlled trial	Irã/2016	PUBMED	Estudo randomizado controlado por placebo/II	Avaliar a eficácia do Hop nos sintomas iniciais da menopausa e ondas de calor.
4	Effect of foeniculum <i>vulgare</i> (fennel) vaginal cream on vaginal atrophy in postmenopausal women: a double-blind randomized placebo-controlled trial	Irã/2016	PUBMED	Estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo/II	Investigar o efeito do creme vaginal de erva-doce na atrofia vaginal em mulheres na pós-menopausa em Ahvaz, no Irã.
5	A randomized, double-blind, placebo controlled trial of chinese herbal medicine granules for the treatment of menopausal symptoms by stages	China/2016	PUBMED	Estudo randomizado, estratificado, duplo-cego e controlado por placebo/II	Avaliar a eficácia e a segurança dos grânulos de fitoterapia chinês Danzhi Qing' e (DZQE), Erzhi (EZ) e sua combinação (fórmula combinada) no tratamento de sintomas da menopausa em diferentes estágios da menopausa.

6	A novel extract of fenugreek husk (fenusmart™) alleviates postmenopausal symptoms and helps to establish the hormonal balance: a randomized, double-blind, placebo-controlled study	Índia/2016	PUBMED	Estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo/II	Investigar a segurança e a eficácia de um extrato de casca de feno-grego (<i>Trigonella foenum-graecum</i>) rico em compostos fitoestrogênicos (FenuSMART™; doravante denominado 'FHE') para o manejo de desconfortos pós-menopáusicos.
7	Efficacy of tribulus terrestris for the treatment of hypoactive sexual desire disorder in postmenopausal women: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial	Brasil/2016	PUBMED	Estudo prospectivo, randomizado, duplo-cego, controlado por placebo/II	Avaliar a eficácia do <i>Tribulus terrestris</i> no tratamento do distúrbio de desejo sexual hipoativo em mulheres nos pós-menopausa e avaliar seu efeito nos níveis séricos de testosterona.
8	A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of Schisandra chinensis for menopausal symptoms	Coréia do Sul/2016	PUBMED	Estudo clínico randomizado, duplo-cego, controlado por placebo/II	Avaliar a eficácia de um extrato natural de <i>Schisandra chinensis</i> no alívio de vários sintomas da menopausa.
9	Low-dose isoflavone aglycone alleviates psychological symptoms of menopause in Japanese women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study	Japão/2016	PUBMED	Estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo/II	Examinar se doses mais baixas de isoflavona de soja aglycone melhora os sintomas da menopausa ou não.
10	Assessment of the Effects of Tribulus Terrestris on Sexual Function of Menopausal Women	Brasil/2016	PUBMED	Ensaio clínico, prospectivo, randomizado, duplo-cego, placebo controlado/II	Estudar os efeitos do <i>Tribulus terrestris</i> na função sexual de mulheres após a menopausa.
11	Impact of a soy drink on climacteric symptoms: an open-label, crossover, randomized clinical trial	Espanha/2016	PUBMED	Ensaio clínico aberto, controlado e cruzado/II	Avaliar os efeitos de uma bebida de soja com alto concentração de isoflavonas (ViveSoy) nos sintomas climatéricos.
12	Omega-3 versus isoflavones in the control of vasomotor symptoms in postmenopausal	Espanha/2017	PUBMED	Estudo randomizado, prospectivo, de dois	Determinar a eficácia e tolerabilidade dos ácidos graxos ômega-3 em relação às isoflavonas da soja na

	women			braços/II	redução da frequência dos sintomas vasomotores (VMSs) em mulheres na pós-menopausa.
13	Comparison of pueraria mirifica gel and conjugated equine estrogen cream effects on vaginal health in postmenopausal women	Tailândia/2017	PUBMED	Estudo randomizado, prospectivo e não inferior/II	Comparar os efeitos de um tratamento de 12 semanas com o gel Pueraria mirifica (PM) ou um creme conjugado de estrogênio no índice de maturação vaginal, índice de sintomas vaginais, índice de avaliação da saúde vaginal e flora vaginal em mulheres na pós-menopausa.
14	Efficacy of a proprietary trigonella foenum-graecum l. De-husked seed extract in reducing menopausal symptoms in otherwise healthy women: a double-blind, randomized, placebo-controlled study	Austrália/2017	PUBMED	Estudo duplo-cego, randomizado, controlado por placebo/II	Avaliar a eficácia de um extrato de semente descascada padronizada de T. foenum-graecum na redução dos sintomas da menopausa em mulheres saudáveis.
15	Effects of Resveratrol on Cognitive Performance, Mood and Cerebrovascular Function in Post-Menopausal Women; A 14-Week Randomised Placebo-Controlled Intervention Trial	Austrália/2017	PUBMED	Estudo randomizado de 14 semanas, ensaio de intervenção controlada por placebo/II	Avaliar os efeitos do resveratrol no desempenho cognitivo, Humor e Função Cerebrovascular em Mulheres pós-menopáusicas.
16	Combined Red Clover (RC) isoflavones and probiotics potentially reduce menopausal vasomotor symptoms	Dinamarca/2017	PUBMED	Estudo duplo-cego, randomizado, controlado por placebo/II	Determinar a tolerabilidade e eficácia do tratamento com RC e probiótico na redução da frequência de ondas de calor em relação ao placebo.
17	Effect of foeniculum vulgare mill. (fennel) on menopausal symptoms in postmenopausal women	Irã/2017	PUBMED	Estudo randomizado, triplo cego, controlado por placebo/II	Avaliar a eficácia do funcho no tratamento dos sintomas da menopausa em mulheres na pós-menopausa.
18	Efficacy of Crocus sativus (saffron) in treatment of major depressive disorder associated with post-menopausal hot flashes: a double-blind,	Irã/2018	PUBMED	Estudo duplo-cego, randomizado, controlado por placebo/II	Avaliar a eficácia e a segurança do açafrão (estigma de Crocus sativus) no tratamento do transtorno depressivo maior associado a ondas de calor pós-menopausa.

	randomized, placebo-controlled trial				
19	Comparison of the effect of lavender and bitter orange on sleep quality in postmenopausal women: A triple-blind, randomized, controlled clinical trial	Irã/2018	PUBMED	Ensaio clínico controlado, randomizado e triplo-cego/II	Comparar os efeitos da lavanda oral ou laranja amarga na ansiedade em mulheres na pós-menopausa para fornecer informações aos cuidados primários profissionais que cuidam de mulheres na pós-menopausa.
20	Effect of soy lecithin on fatigue and menopausal symptoms in middle-aged women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study	Japão/2018	PUBMED	Estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo/II	Investigar o efeito da lecitina de soja na fadiga em mulheres de meia idade, bem como outros sintomas da menopausa e vários parâmetros de saúde.
21	Urtica dioica in comparison with placebo and acupuncture: a new possibility for menopausal hot flashes: a randomized clinical trial	Irã/2019	PUBMED	Estudo controlado randomizado, duplo-cego/II	Investigar o efeito da Urtica dioica em comparação com placebo, acupuntura e terapia combinada sobre ondas de calor e qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa.
22	The effect of <i>hypericum perforatum</i> on postmenopausal symptoms and depression: a randomized controlled trial	Irã/2019	PUBMED	Estudo controlado randomizado, duplo-cego/II	Testar o efeito do <i>Hypericum perforatum</i> em ondas de calor, sintomas da menopausa e depressão em mulheres na pós-menopausa.
23	The effect of ginseng on sexual dysfunction in menopausal women: a double-blind, randomized, controlled trial	Irã/2019	PUBMED	Ensaio clínico duplo-cego, randomizado, controlado por placebo/II	Determinar o efeito do Ginseng na função sexual (desfecho primário), qualidade de vida e sintomas da menopausa (desfechos secundários) em mulheres na pós-menopausa com disfunção sexual.
24	Effect of royal jelly on menopausal symptoms: a randomized placebo-controlled clinical trial	Irã/2019	PUBMED	Ensaio clínico randomizado controlado por placebo/II	Determinar os efeitos da geleia real nos sintomas da menopausa.

Fonte: Autores.

4. Discussão

A busca por estudos confiáveis é importante à integração das Práticas Integrativas Complementares (PIC) às políticas públicas de saúde de determinado país, para que ocorra a sua operação pelos serviços de saúde, com o intuito de prevenir e tratar diversas condições clínicas, como, no caso concreto, as sintomatologias manifestadas em mulheres durante o climatério e promover qualidade de vida e saúde para estas.

Dentre os estudos levantados, a maioria são do nível II de evidência, que condiz a ensaios clínicos randomizados controlados, achados considerados de importante relevância científica à implementação de tais fitoterápicos para o manejo clínico, porém, devem ser analisados com cautela, para que se observe se os seus resultados estão livres de vieses ou se estes estão considerados nos achados.

Aghamiri, Mirghafourvand, Mohammad-Alizadeh-Charandabi e Nazemiyeh (2016) ao fazerem um estudo com o uso do herbáceo *humulus lupulus*, verificaram que o consumo de 650 mg/dia durante 90 dias, apontou ser efetivo nos sintomas iniciais da menopausa. No terceiro mês da pesquisa, o fitoterápico apresentou efeito positivo nas 60 participantes do grupo intervenção, ao reduzir o escore total médio da Escala de Green e os números de afrontamento comparado as 60 participantes do grupo controle, assim como, uma melhora em todas as dimensões da escala. A Escala de Green mede independentemente os sintomas mentais, físicos, vasomotores e a disfunção sexual relacionados à menopausa.

Já em relação ao *foeniculum vulgare* (erva doce), estudos sugerem que o mesmo é dotado de elementos fitoestrogênicos, e que seu uso sob apresentação oral e/ou pomada é capaz de agir sobre diversos sintomas da menopausa, reduzindo em mais de 90% os sintomas da atrofia vaginal como: prurido, secura, palidez e dispaurenia, podendo até mesmo reduzir os efeitos adversos de uma histerectomia ou menopausa precoce. Além disto, os estudos mostraram que a utilização do *foeniculum vulgare* demonstrou é seguro e não causa efeitos colaterais graves nas usuárias (Yaralizadeh, Abedi, Najar, Namjoyan & Saki, 2016; Rahimikian, Rahimi, Golzareh, Bekhradi & Mehran, 2017).

Um estudo desenvolvido na Tailândia por Suwanvesh, Manonai, Sophonsritsuk e Cherdshewasart (2017) buscou avaliar os efeitos da *pueraria mirifica* (PM) nos sintomas vulvovaginais e atrofia vaginal em mulheres na pós-menopausa. A pesquisa foi composta por um grupo de 82 mulheres com pelo menos um sintoma vulvovaginal presente e na faixa etária de 45 a 70 anos de idade. O tratamento continha a durabilidade de 12 semanas e consistia em comparar os efeitos da aplicação de um gel a base de *pueraria mirifica* (PM) e um creme

conjugado de estrogênio. Os dados dos estudos sugerem que os efeitos estrogênicos do gel a base de *pueraria mirifica* são semelhantes em comparação com o creme estrogênico conjugado sendo, portanto, eficaz na redução dos sinais de atrofia vulvovaginal e restauração do epitélio vaginal ($p < 0,05$). Além dos benefícios apresentados, a *pueraria mirifica* gel oferece um tratamento de baixo custo em comparação ao tratamento padrão com creme conjugado de estrogênio.

Buscando a eficácia e a segurança dos grânulos de Danzhi Quing'e (DZQE) e Erzhi (EZ), foi realizado um estudo na China com uma amostra final de 343 mulheres entre 40 e 60 anos de idade que fizeram o uso dos dois fitoterápicos por 8 semanas e foram acompanhadas por 4 semanas. A análise do ensaio clínico mostrou que a fórmula DZQE melhorou a qualidade de vida (QV) das mulheres na menopausa ($p = 0,02$). Os escores vasomotores diminuíram ao longo do tratamento, em especial nos grupos DZQE e EZ, em relação ao placebo e fórmula combinada, com destaque do DZQE que apresentou ser mais eficaz ($p < 0,05$). A fórmula combinada de ambos os grânulos demonstrou ser mais eficiente para melhorar a QV de mulheres na perimenopausa (Fu et al., 2016).

Outros estudos de importante atenção que diz respeito ao uso das isoflavonas à melhora das disfunções metabólicas, vasomotoras e do sistema urogenital manifestados por mulheres na pós-menopausa. Os grupos intervenções que fizeram o emprego das isoflavonas apresentaram reduções significantes nos níveis de triglicerídeos e que a mesma não causa anormalidades hematológicas e nem no fator de coagulação. Pelo fato de manifestarem uma grande propriedade estrogênica, segundo os estudos, as isoflavonas reduziram as ondas de calor, sendo estatisticamente significativa para as ondas de calor moderadas e graves, além do que, houve uma melhora significativa na secura vaginal (Carmignani et al., 2015; Cheng et al., 2015; Palacios, Lilue, Mejia & Menendez, 2017).

Além disso, outros estudos que avaliaram os efeitos das isoflavonas de sobre os sintomas manifestados por mulheres no período do climatério / menopausa, apresentaram resultados positivos no que diz ao uso de doses baixas deste fitoestrogênio, evidenciado pelo alívio significativo dos sintomas de depressão e insônia. Igualmente sucedeu-se com uso de uma bebida de soja (ViveSoy®) com alta concentração de isoflavonas, onde o consumo regular da bebida resultou em melhora significativa dos sintomas do domínio somático e urogenital da menopausa, bem como, aumentou a qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres na pré e pós-menopausa ($p = 0,05$) (Hirose et al., 2016; Tranche et al., 2016). Os autores sugerem a necessidade de mais estudos que comprovem os efeitos das isoflavonas

sobre os sintomas da menopausa e sua seguridade para utilização por mulheres na perimenopausa.

Na tentativa de buscar meios alternativos menos invasivos e com reduzidas ocorrências de eventos adversos, Kashani et al. (2018) desenvolveram um estudo clínico abordando 60 mulheres na pós-menopausa, afim de avaliar a eficácia e a segurança do *crocus sativus* (açafão) no tratamento do transtorno depressivo maior associado a ondas de calor desse grupo populacional. O tratamento consistiu na administração do fitoterápico na dosagem de 30 mg / dia, 15 mg duas vezes por dia, ou placebo, por 6 semanas. Os resultados do estudo apontam que o açafão é uma opção hormonal fitoterápica de excelente custo benefício, visto que além de sua eficácia e segurança no alívio das ondas de calor e depressão pós-menopausa ($p < 0,05$), os efeitos adversos são praticamente inexistentes.

Já Kargozar et al. (2019) fizeram um estudo para avaliar os efeitos da acupuntura e do fitoterápico *urtica dioica* sobre as ondas de calor e a qualidade de vida de mulheres na menopausa. O estudo conteve um total de 68 participantes com idade de 45 a 60 anos. Dados do estudo salientam que a dosagem de *urtica dioica* trouxe resultados fisiológicos, no que tange a redução da frequência das ondas de calor ($p = 0,001$) como, também, pode aumentar a qualidade de vida dessas mulheres. A combinação do fitoterápico e a acupuntura não potencializou a terapia. Os dados ainda sugerem que o tratamento proposto não agrega resultados significativos nos níveis dos hormônios foliculoestimulante e luteinizantes séricos.

Outros fitoterápicos estudados foram a lavanda e a laranja amarga para comparar os efeitos de ambas na ansiedade em 156 mulheres iranianas na pós-menopausa. O principal ativo encontrado foi o linalol, que segundo os autores teve resultado positivo nos grupos que receberam 500 mg duas vezes ao dia por 8 semanas de ambos fitoterápicos. A laranja amarga e a lavanda reduziram significativamente os escores médios de ansiedade de estado, os escores médios de ansiedade-traço, assim como, os escores médios de característica-ansiedade. Após a intervenção não foi encontrada diferença significativa entre os grupos lavanda e laranja amarga na redução dos desfechos estudados (Farshbaf-Khalili; Kamalifard & Namadian, 2018).

Park e Kim (2016) buscaram avaliar a eficácia de *schisandra chinensis* (BMO-30) no tratamento dos sintomas da pós-menopausa, onde realizaram um estudo entre janeiro de 2014 a janeiro de 2015, com 36 mulheres com idades entre 40 e 70 anos com queixas de sintomas menopáusicos, medida pelo índice de kupperman (ki). Após a randomização foram classificados grupo placebo (n=18) e BMO-30 (n=18), exames de laboratório foram realizados nas semanas 6, 12 e no final do tratamento onde constatou os escores de Ki sendo

significativamente menores no grupo teste do que no grupo placebo, concluindo que o extrato de *schisandra chinensis* pode ser um fitoterápico seguro e eficaz no tratamento dos sintomas da menopausa, especialmente fogachos, sudorese e palpitações cardíacas.

O estudo desenvolvido por Ghorbani, Mirghafourvand, Charandabi e Javadzadeh (2019) buscou determinar a eficácia do *panax ginseng* como terapia alternativa para disfunção sexual, qualidade de vida e outros sintomas da menopausa com 59 mulheres de janeiro a junho de 2018, em Tabriz, no Irã. Após a randomização foram divididas em dois grupos, onde o grupo intervenção recebeu 500 mg de *panax ginseng* duas vezes ao dia por quatro semanas. Ao final da intervenção, a pontuação total média do Índice de Função Sexual Feminina (FSFI) foi significativamente maior no grupo de intervenção comparado ao grupo controle ($p < 0,001$), também o escore total médio de qualidade de vida e sintomas da menopausa foram significativamente menores no grupo de tratamento do que no grupo controle ($p < 0,001$), concluindo que o Ginseng melhora a função sexual e qualidade de vida, e reduz sintomas da menopausa.

Eatemadnia, Ansari, Abedi e Najar (2019) com o objetivo de avaliar a efetividade do *hypericum perforatum* nos sintomas da menopausa, especialmente depressão e ondas de calor, realizaram estudo em Ahvaz, Irã com 70 mulheres que receberam 270-330 μ g de *hypericum perforatum* e placebo três vezes ao dia por 8 semanas. Ao final de 8 semanas 62,9% das mulheres do grupo intervenção ficaram livres de ondas de calor em comparação com o grupo controle de apenas 2,9%, quanto a intensidade da depressão, após o período, 80% das mulheres no grupo intervenção não apresentaram depressão enquanto no grupo controle apenas 5,7%, e 20% apresentaram quadro leve em comparação ao grupo controle de 80%, respectivamente ($p < 0,001$).

Já Sharif e Darsareh (2019) buscaram determinar os efeitos da geleia real nos sintomas da menopausa, medidos por meio da Menopausa Rating Scale (MRS), durante junho a novembro de 2018, em Bandar Abbas, Irã. O estudo foi constituído de 200 mulheres na pós-menopausa que após a randomização receberam 1000 mg em cápsulas de geleia real ou placebo por dia durante oito semanas. Após a intervenção, os resultados mostraram escores diminuídos da MRS no grupo experimental quando comparado ao grupo controle ($p < 0,001$), os resultados mostraram ainda que o consumo diário de geleia real oral por dois meses foi eficaz no alívio dos sintomas da menopausa. Embora não fique claro como a geleia real melhora os sintomas menopáusicos, supõe-se que sua atividade estrogênica desempenha papel importante nos receptores de estrogênio, por essa circunstância mais pesquisas são necessárias para confirmar os efeitos.

Outro fitoterápico que demonstrou resultados significativos em diversos sintomas associados a menopausa foi a *trigonella foenum-graecum*. Estudos realizados na Ásia e na Oceania com mulheres nesta etapa do ciclo vital, demonstraram melhoras significativas nos domínios vasomotor, psicossocial, físico e sexual. Além disso, os estudos mostraram ainda melhora na qualidade de vida dessas mulheres, a medida em que o uso do fitoterápico em tela reduziu a fadiga física/mental das mesmas ($p < 0,001$). Análise dos parâmetros hematológicos e bioquímicos revelou a segurança do extrato e seu papel plausível no tratamento do perfil lipídico, além disso, apontou aumento dos níveis de estradiol plasmático, mostrando desta forma ser eficaz na redução dos sintomas da menopausa (Shamshad Begum et al., 2016; Steels, Steele, Harold & Coulson, 2017).

Já Hirose et al. (2018) ao realizaram um estudo em mulheres menopausadas com idade entre 40 e 60 anos, que apresentavam queixas de fadiga e outros sintomas associados a menopausa, as mesmas receberam comprimidos contendo alta dose (1200 mg / dia) ou baixa dose (600 mg / dia) de lecitina de soja ou placebo por 8 semanas. O resultado final mostrou que não houve diferenças significativas nas mudanças no escore da Escala de Fadiga de Chalder tanto no grupo controle quanto no grupo intervenção ($p = 0,79$). Por outro lado, as melhorias foram maiores no grupo de altas doses em comparação com o grupo placebo em relação aos escores de vigor no POMS-brief ($p = 0,02$), pressão arterial diastólica ($p = 0,03$) após 2 meses de tratamento. A lecitina de soja em altas doses (1200 mg / dia) não só aumenta o vigor, mas também reduz a PAD e o índice vascular cardio-tornozelo em mulheres de meia idade que apresentam fadiga.

Estudos realizados para verificar e eficácia da utilização de *tribulus terrestris* sobre o transtorno da disfunção sexual de mulheres na menopausa, mostraram que a utilização do referido fitoterápico foi capaz de gerar um aumento significativo nos níveis séricos de testosterona livre e biodisponível ($p < 0,05$), melhorando o distúrbio do desejo sexual hipoaetivo. Os resultados mostraram significativas melhoras nos domínios de desejo, interesse sexual, preliminares, interação de excitação e harmonia com o parceiro e conforto na relação sexual, além de apresentar melhoras na dor e anorgasmia (Souza, Vale & Geber, 2016; Postigo et al., 2016).

Em outro estudo foi realizada a suplementação com resveratrol em um grupo de 63 mulheres na pós-menopausa, para verificar os efeitos do fitoterápico sobre a função cerebrovascular, cognitiva e o humor das referidas mulheres. Durante 14 semanas foi realizada a suplementação com 150 mg/dia do referido fitoterápico e as mulheres foram submetidas diariamente a uma bateria de testes cognitivos que são suscetíveis a déficits em

mulheres mais velhas. Os resultados mostraram que o grupo intervenção foi capaz de aumentar em 17% ($p < 0,05$) a responsividade cerebrovascular (CVR). Além disto, houve melhorias nas medidas de humor e desempenho cognitivo, comprovando a eficácia no uso terapêutico do resveratrol (Evans, Howe & Wong, 2017).

Por fim, Lambert, Thorup, Hansen e Jeppesen (2017) tiveram como objetivo determinar a tolerabilidade e eficácia do tratamento com trevo vermelho e probiótico na redução da frequência de ondas de calor (HFF) em relação ao placebo. Foram selecionadas sessenta e duas mulheres da região norte da Dinamarca com sintomas ativos da menopausa que receberam 34 mg de extrato de trevo vermelho (ECR) duas vezes ao dia contendo isoflavonas e probióticos, ou placebo por 12 semanas. Após o período foi observada uma diminuição significativa no HFF de 24 horas ($P < 0,01$). Os resultados sugerem que doses moderadas de ECR foram mais efetivas e superiores ao placebo na redução da EMV fisiológica e autorreferida.

5. Considerações Finais

A partir da análise dos artigos desta revisão, conclui-se que os fitoterápicos estudados apresentaram efeitos positivos no sentido de reduzir os sinais e sintomas do climatério/menopausa em mulheres saudáveis, sem causarem efeitos adversos significativos para a saúde destas. A revisão evidenciou-se resultados significativos no que diz respeito ao uso dos fitoterápicos para redução de diversos sintomas que compõem a síndrome climatérica, como por exemplo: cefaleia, fogachos, depressão, cansaço, alteração do humor e diminuição da libido. Assim, estes fitoterápicos apresentam-se como excelente alternativa terapêutica para o manejo de mulheres nesta etapa do ciclo vital.

Além disso, novas opções terapêuticas, para o manejo clínico das sintomatologias manifestadas no climatério/menopausa, proporcionam aos profissionais de saúde a possibilidade de implementarem a prescrição de fitoterápicos, baseados em evidências científicas, como manejo seguro e de fácil acesso, quando comparado a outros métodos, como a terapia de reposição hormonal.

Como limitação desta revisão, pode-se elencar o fato dos estudos levantados serem, em sua maioria, internacionais, produzidos e publicados em países desenvolvidos, na Europa, Ásia e Oceania, sendo necessário cautela na transposição destes resultados para populações em desenvolvimento, como, a brasileira, onde tem-se mulheres com perfil clínico-epidemiológico com características distintas.

Por fim, é necessária a ampliação dos estudos de qualidade sobre a efetividade dos fitoterápicos, principalmente em países pobres, para que se possam ter parâmetros de comparação para solidificar a eficácia destes métodos de tratamento alternativos e então avançar na construção de protocolos de utilização destes fitoterápicos pelos profissionais de saúde, principalmente na atenção primária à saúde, porta de entrada dessas mulheres na maioria dos países. Além disso, sugere-se a realização de outros estudos que possam delinear os protocolos de utilização dos fitoterápicos já estabelecidos como eficazes, onde constem dosagens, intervalos de utilização e possíveis efeitos colaterais, pois, isto se faz necessário para que a transposição deste fitoterápicos possam ocorrer de forma mais oportuna para o cotidiano de atenção à saúde.

Referências

Aghamiri, V., Mirghafourvand, M., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Nazemiyeh, H. (2016). The effect of Hop (*Humulus lupulus* L.) on early menopausal symptoms and hot flashes: A randomized placebo-controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 23, 130-135. Doi: 10.1016 / j.ctcp.2015.05.001.

Brasil. (2008). *Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa*. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Brasil. (2016). *Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres*. Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde/Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa.

Carmignani, L. O., Pedro, A. O., Montemor, E. B., Arias, V. A., Costa-Paiva, L. H., & Pinto-Neto, A. M. (2015). Effects of a soy-based dietary supplement compared with low-dose hormone therapy on the urogenital system: a randomized, double-blind, controlled clinical trial. *Menopause*, 22(7), 741-749. Doi: 10.1097 / GME.0000000000000380.

Cheng, W. C., Lo, S. C., Tsai, K. S., Tu, S. T., Wu, J. S., Chang, C. I., & Chen, C. L. et al. (2015). Effects of high-dose phytoestrogens on circulating cellular microparticles and coagulation function in postmenopausal women. *Journal of the Formosan Medical Association*, 114(8), 710-716. Doi.org/10.1016/j.jfma.2013.11.001.

Eatemadnia, A., Ansari, S., Abedi, P., & Najar, S. (2019). The effect of *Hypericum perforatum* on postmenopausal symptoms and depression: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 45, 109-113. Doi: 10.1016 / j.ctim.2019.05.028.

Evans, H. M., Howe, P. R., & Wong, R. H. (2017). Effects of resveratrol on cognitive performance, mood and cerebrovascular function in post-menopausal women; a 14-week randomised placebo-controlled intervention trial. *Nutrients*, 9(1), 27. DOI: 10.3390/nu9010027.

Farshbaf-Khalili, A., Kamalifard, M., & Namadian, M. (2018). Comparison of the effect of lavender and bitter orange on anxiety in postmenopausal women: A triple-blind, randomized, controlled clinical trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 31, 132-138. Doi: 10.1016 / j.ctcp.2018.02.004.

Freitas, E. R., & Barbosa, A. J. G. (2015). Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 67(3), 112-124.

Fu, S. F., Zhao, Y. Q., Ren, M., Zhang, J. H., Wang, Y. F., Han, L. F., & Chang, Y. X. et al. (2016). A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of Chinese herbal medicine granules for the treatment of menopausal symptoms by stages. *Menopause*, 23(3), 311-323. Doi: 10.1097 / GME.0000000000000534.

Gallon, C. W., & Wender, M. C. O. (2012). Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 34(4), 175-183. Doi.org/10.1590/S0100-72032012000400007.

Ghorbani, Z., Mirghafourvand, M., Charandabi, S. M. A., & Javadzadeh, Y. (2019). The effect of ginseng on sexual dysfunction in menopausal women: A double-blind, randomized, controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 45, 57-64. Doi: 10.1016 / j.ctim.2019.05.015.

Hirose, A., Terauchi, M., Akiyoshi, M., Owa, Y., Kato, K., & Kubota, T. (2016). Low-dose isoflavone aglycone alleviates psychological symptoms of menopause in Japanese women: a

randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Archives of gynecology and obstetrics*, 293(3), 609-615. Doi: 10.1007 / s00404-015-3849-0

Hirose, A., Terauchi, M., Osaka, Y., Akiyoshi, M., Kato, K., & Miyasaka, N. (2018). Effect of soy lecithin on fatigue and menopausal symptoms in middle-aged women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Nutrition journal*, 17(1), 1-8. Doi: 10.1186 / s12937-018-0314-5

Kargozar, R., Salari, R., Jarahi, L., Yousefi, M., Pourhoseini, S. A., Sahebkar-Khorasani, M., & Azizi, H. (2019). *Urtica dioica* in comparison with placebo and acupuncture: a new possibility for menopausal hot flashes: a randomized clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, 44, 166-173. Doi: 10.1016 / j.ctim.2019.04.003.

Kashani, L., Esalatmanesh, S., Eftekhari, F., Salimi, S., Foroughifar, T., Etesam, F., & Safiaghdam, H. et al. (2018). Efficacy of *Crocus sativus* (saffron) in treatment of major depressive disorder associated with post-menopausal hot flashes: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Archives of gynecology and obstetrics*, 297(3), 717-724. Doi: 10.1007 / s00404-018-4655-2.

Lambert, M. N. T., Thorup, A. C., Hansen, E. S. S., & Jeppesen, P. B. (2017). Combined Red Clover isoflavones and probiotics potently reduce menopausal vasomotor symptoms. *PloS one*, 12(6), e0176590. Doi.org/10.1371/journal.pone.0176590.

Melnyk, B. M., & Fineout-Overholt, E. (Eds.). (2011). *Evidence-based practice in nursing & healthcare: A guide to best practice*. Lippincott Williams & Wilkins.

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto enfermagem*, 17(4), 758-764. Doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018.

Palacios, S., Lilue, M., Mejia, A., & Menendez, C. (2017). Omega-3 versus isoflavones in the control of vasomotor symptoms in postmenopausal women. *Gynecological Endocrinology*, 33(12), 951-957. Doi: 10.1080 / 09513590.2017.1332588.

Park, J. Y., & Kim, K. H. (2016). A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of Schisandra chinensis for menopausal symptoms. *Climacteric*, 19(6), 574-580. Doi: 10.1080 / 13697137.2016.1238453.

Poluzzi, E., Piccinni, C., Raschi, E., Rampa, A., Recanatini, M., & De Ponti, F. (2014). Phytoestrogens in postmenopause: the state of the art from a chemical, pharmacological and regulatory perspective. *Current medicinal chemistry*, 21(4), 417-436. Doi: 10.2174 / 09298673113206660297.

Postigo, S., Lima, S. M. R. R., Yamada, S. S., Reis, B. F. D., Silva, G. M. D. D., & Aoki, T. (2016). Assessment of the effects of Tribulus terrestris on sexual function of menopausal women. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 38(3), 140-146. Doi: 10.1055/s-0036-1571472.

Rahimikian, F., Rahimi, R., Golzareh, P., Bekhradi, R., & Mehran, A. (2017). Effect of Foeniculum vulgare Mill. (fennel) on menopausal symptoms in postmenopausal women: a randomized, triple-blind, placebo-controlled trial. *Menopause*, 24(9), 1017-1021. Doi: 10.1097 / GME.0000000000000881.

Santos, R. L., Guimaraes, G. P., Nobre, M. S. D. C., & Portela, A. D. S. (2011). Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, 13(4), 486-491. Doi.org/10.1590/S1516-05722011000400014.

Shamshad Begum, S., Jayalakshmi, H. K., Vidyavathi, H. G., Gopakumar, G., Abin, I., Balu, M., & Geetha, K. et al. (2016). A novel extract of fenugreek husk (FenuSMART™) alleviates postmenopausal symptoms and helps to establish the hormonal balance: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Phytotherapy Research*, 30(11), 1775-1784. Doi: 10.1002 / ptr.5680.

Sharif, S. N., & Darsareh, F. (2019). Effect of royal jelly on menopausal symptoms: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 37, 47-50. Doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.08.006.

Shifren, J. L., Gass, M. L. (2014). The North American Menopause Society recommendations for clinical care of midlife women. *Menopause*, 21(10), 1038-1062. Doi: 10.1097/gme.0000000000000319.

Souza, K. Z. D., Vale, F. B. C., & Geber, S. (2016). Efficacy of Tribulus terrestris for the treatment of hypoactive sexual desire disorder in postmenopausal women: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *Menopause*, 23(11), 1252-1256. Doi: 10.1097 / GME.0000000000000766.

Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102-106. Doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134.

Steels, E., Steele, M. L., Harold, M., & Coulson, S. (2017). Efficacy of a proprietary Trigonella foenum-graecum L. de-husked seed extract in reducing menopausal symptoms in otherwise healthy women: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Phytotherapy Research*, 31(9), 1316-1322. Doi: 10.1002 / ptr.5856.

Suwanvesh, N., Manonai, J., Sophonsritsuk, A., & Cherdshewasart, W. (2017). Comparison of Pueraria mirifica gel and conjugated equine estrogen cream effects on vaginal health in postmenopausal women. *Menopause*, 24(2), 210-215. Doi: 10.1097/GME.0000000000000742.

Tranche, S., Brotons, C., Pascual de la Piza, B., Macías, R., Hevia, E., & Marzo-Castillejo, M. (2016). Impact of a soy drink on climacteric symptoms: an open-label, crossover, randomized clinical trial. *Gynecological Endocrinology*, 32(6), 477-482. Doi: 10.3109/09513590.2015.1132305

Whiteley, J., Wagner, J. S., Bushmakina, A., Koppenhafer, L., DiBonaventura, M., & Rackett, J. (2013). Impact of the severity of vasomotor symptoms on health status, resource use, and productivity. *Menopause*, 20(5), 518-524. Doi: 10.1097 / GME.0b013e31827d38a5.

Yaralizadeh, M., Abedi, P., Najari, S., Namjooyan, F., & Saki, A. (2016). Effect of Foeniculum vulgare (fennel) vaginal cream on vaginal atrophy in postmenopausal women: a double-blind

randomized placebo-controlled trial. *Maturitas*, 84, 75-80. Doi:
10.1016/j.maturitas.2015.11.005.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Alciclei da Silva Souza – 18%

Orácio Carvalho Ribeiro Júnior – 18%

Jonas Simas Sobrinho Ribeiro – 18%

Letícia Batista Mendonça – 18%

Joyce Madalena Rodrigues de Melo – 18%

Tatiane Silva de Araújo – 10%