

# Uso de fitoterápicos na saúde da mulher

## Use of herbal medicines in women's health

### Uso de hierbas medicinales en la salud de la mujer

Claudia Conforto de Sá<sup>1</sup>, Charles Lima Ribeiro<sup>2</sup>, Vanessa Rosa de Oliveira Teixeira Costa<sup>3</sup>

**Como citar:** Sá CC, Ribeiro CL, Costa VROT. Uso de fitoterápicos na saúde da mulher. REVISIA. 2023; 12(2): 321-9. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n2.p321a329>

# REVISIA

1.Universidade Federal de São Paulo.  
São Paulo, São Paulo, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-8036-0564>

2.Universidade Estadual de Goiás.  
Anápolis, Goiás, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0003-2807-2738>

3. Faculdade FAVENI. Goiânia, Goiás,  
Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-9158-6048>

Recebido: 13/01/2023  
Aprovado: 25/03/2023

#### RESUMO

**Objetivo:** elencar os benefícios do uso de fitoterápicos na saúde da mulher com base na literatura. **Método:** revisão integrativa literatura. Pergunta norteadora: Quais os principais fitoterápicos utilizados na saúde da mulher e seus benefícios conforme a literatura? O acesso e seleção dos artigos ocorreu entre os meses de janeiro a fevereiro de 2023. Para a busca dos artigos foram utilizadas informações encontradas nas bases de dados: MedLine, SciELO, BDNF e LILACS, Foram incluídos os artigos completos publicados na íntegra, nos idiomas português e inglês, dentro do período de 10 anos (2012 a 2022), sendo excluídos artigos que não respondiam à pergunta norteadora. **Resultados:** foram encontrado 6 artigos que apresentaram como as plantas medicinais mais conhecidas ligadas ao tratamento dos sistemas endócrino e reprodutivo feminino no climatério, sendo elas: Glycine max, Angelica sinensis, Vitex agnus castus, Uncaria tomentosa, Lepidium meyenii, Panax ginseng. **Conclusão:** os fitoestrógenos apresentados no estudo demonstram eficácia para combater os sintomas climatéricos, sendo mais comum as isoflavonas, porém outras plantas também têm benefícios importantes para manter a saúde da mulher no que se refere ao trato genital.

**Descritores:** Fitoterapia; Saúde da Mulher; Terapias complementares; Climatério; Plantas medicinais.

#### ABSTRACT

**Objective:** list the benefits of the use of herbal medicines in women's health based on the literature. **Method:** integrative literature review. Guide question: What are the main herbal medicines used in women's health and their benefits according to the literature? The access and selection of articles occurred between January and February 2023. For the search of the articles, information found in the databases: MedLine, SciELO, BDNF and LILACS were included, the complete articles published in full, in Portuguese and English, within the period of 10 years (2012 to 2022), being excluded articles that did not answer the guide question. **Results:** six articles were found that presented the best known medicinal plants linked to the treatment of the endocrine and reproductive systems in the climacteric, which were: Glycine max, Angelica sinensis, Vitex agnus castus, Uncaria tomentosa, Lepidium meyenii, Panax ginseng. **Conclusion:** the phytoestrogens presented in the study demonstrate efficacy to combat climacteric symptoms, being more common isoflavones, but other plants also have important benefits to maintain women's health with regard to the genital tract.

**Descriptors:** Phytotherapy; Women's Health; Complementary therapies; Climacteric; Medicinal plants.

#### RESUMEN

**Objetivo:** enumere los beneficios del uso de hierbas medicinales en la salud de la mujer según la literatura. **Método:** Revisión integradora de la literatura. Pregunta guía: ¿Cuáles son las principales hierbas medicinales utilizadas en la salud de la mujer y sus beneficios según la literatura? El acceso y la selección de artículos ocurrieron entre enero y febrero de 2023. Para la búsqueda de los artículos, se incluyeron informaciones encontradas en las bases de datos: MedLine, SciELO, BDNF y LILACS, siendo excluidos los artículos completos publicados en su totalidad, en portugués e inglés, dentro del período de 10 años (2012 a 2022), quedando excluidos los artículos que no respondieron a la pregunta de la guía. **Resultados:** se encontraron seis artículos que presentaron las plantas medicinales más conocidas vinculadas al tratamiento de los sistemas endocrino y reproductivo en el climaterio, que fueron: Glycine max, Angelica sinensis, Vitex agnus castus, Uncaria tomentosa, Lepidium meyenii, Panax ginseng. **Conclusión:** Los fitoestrógenos presentados en el estudio demuestran eficacia para combatir los síntomas climatéricos, siendo más comunes las isoflavonas, pero otras plantas también tienen importantes beneficios para mantener la salud de la mujer con respecto al tracto genital.

**Descritores:** Fitoterapia; Salud de la Mujer; Terapias complementarias; Climaterio; Plantas medicinales.

## Introdução

Desde os tempos mais remotos a humanidade utilizou plantas para tratar a saúde. Durante muitos séculos a medicina usou essas composições para auxiliar no cuidado de sintomas e curar doenças, e esses ensinamentos foram passados de modo empírico entre gerações.<sup>1</sup> A fitoterapia teve papel essencial na vida das civilizações antigas e na atualidade. É uma modalidade terapêutica que utiliza materiais exclusivamente naturais em diversos tipos de preparação sem utilizar outras substâncias químicas ou sintéticas.<sup>2</sup>

Para a saúde da mulher várias plantas têm sido utilizadas com preparações que atuam nos incômodos do sistema endócrino e o aparelho reprodutivo femininos, tais como: miomas, síndrome pré-menstrual, menopausa, síndrome do ovário policístico, endometriose e disfunção sexual, evitando uso de medicação que em grande parte causam reações adversas e efeitos colaterais. As principais plantas conhecidas como aliadas a saúde da mulher são: *Glycine max*, *Angelica sinensis*, *Vitex agnus castus*, *Uncaria tomentosa*, *Endopleura uchi*, *Uncaria guianensis*, *Lepidium meyenii*, *Panax ginseng*.<sup>3</sup> Diante disso, esta pesquisa buscou responder ao problema de pesquisa: quais evidências científicas demonstram os benefícios do uso de fitoterápicos na saúde da mulher?

Os fitoterápicos têm demonstrado resultados positivos no tratamento do sistema endócrino, são conhecidos como fitoestrógenos. Tratam a síndrome do climatério e produzem efeitos na fertilidade feminina. Atuam nos receptores estrogênicos periféricos: alfa e beta. Os receptores alfa provocam a proliferação celular e o efeito indutor tumoral, e os receptores beta aumentam a secreção glandular e a deposição de massa óssea, reduzem sintomas relacionados a menopausa.<sup>4-5</sup>

A fitoterapia vem ganhando mercado nos últimos anos e a enfermagem tem papel fundamental na educação em saúde para que a população conheça novas alternativas de tratamento, especialmente as mulheres. Nesse contexto, este estudo tem sua relevância em abordar esse conhecimento para que cada vez mais profissionais despertem o ímpeto de habilitar-se para a prescrição de fitoterápicos e na divulgação dos benefícios a saúde. Ademais, este estudo pode ser fonte de dados para novas pesquisas na área de saúde e para incentivar a todos utilizar métodos alternativos de cuidado com a própria saúde.

A pesquisa teve por objetivo geral elencar os benefícios do uso de fitoterápicos na saúde da mulher com base na literatura.

## Método

Realizou-se uma revisão integrativa de literatura cujo objetivo é a construção de contextualização para o problema e a análise das possibilidades que existem nos dados encontrados para formar um conceito de referência teórica para um estudo. O artigo de revisão permite uma visão das pesquisas publicadas e, assim, uma conclusão geral sobre um assunto.<sup>6</sup>

Para esta pesquisa foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: Quais os principais fitoterápicos utilizados na saúde da mulher e seus benefícios conforme a literatura? O acesso e seleção dos artigos nas bases de dados ocorreu entre os meses de janeiro a fevereiro de 2023.

Para a busca dos artigos foram utilizadas informações encontradas na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), que contempla as bases de dados: *Medical*

*Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Base de dados de Enfermagem (BDENF) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os descritores: Fitoterapia, Saúde da Mulher, Terapias complementares, Climatério e Plantas medicinais. Foram incluídos os artigos completos publicados na íntegra, nos idiomas português e inglês, dentro do período de 10 anos (2012 a 2022), sendo excluídos artigos que não respondiam à pergunta norteadora.*

A seleção foi realizada por meio da análise de títulos, resumos e leitura criteriosa dos artigos para selecionar os que atendessem aos critérios de inclusão, respondessem à questão norteadora e fossem relevantes ao objetivo do estudo.

Utilizando o operador booleano 'AND' e 'OR', foram encontrados 26 artigos, sucessivamente aplicado os filtros, obteve-se 13 artigos completos, dos quais 02 não abordavam a temática e 03 não respondiam à pergunta norteadora; 02 duplicados, por fim, selecionados 6 artigos para compor o estudo.

Após a leitura completa dos textos emergiram duas categorias temáticas: Fitoterápicos utilizados no tratamento da mulher; Principais benefícios da utilização da fitoterapia na saúde da mulher, que, conforme ensina Bardin (2006), na busca de impressões e desdobramentos presentes no material lido e relido, encontram-se categorias mediante a presença de palavras significativas e interpretação dos discursos.

## Resultados e Discussão

**Quadro 1** - Síntese dos principais fitoterápicos utilizados na saúde da mulher. 2023.

N.	Autor(es) Ano	Título	Nome científico	Nome popular	Uso fitoterápico	Preparação
E1	Araújo, E.R.; Ferrari, F.; Garcia, L.O. 2021. <sup>7</sup>	O uso da isoflavona no tratamento do climatério	Glycine max	Soja	fogachos, sudorese, palpitações, fadigas, tonturas, calafrios	40 a 100 mg/dia de isoflavonas
E2	Frigo, M. et al. 2021. <sup>8</sup>	Isoflavonas como tratamento alternativo na sintomatologia climatérica: uma revisão sistemática	Glycine max	Soja	fogachos, sudorese, palpitações, fadigas, tonturas, calafrios	17,5 mg e 150 mg de isoflavonas ao dia
E3	Gonzales-Arimborgo, C.; et al. 2016. <sup>9</sup>	Aceitabilidade, Segurança e Eficácia da Administração Oral de Extratos de Maca Preta ou Vermelha (Lepidium meyenii) em Seres Humanos Adultos: Um Estudo Randomizado, Duplo-Cego, Controlado por Placebo	Lepidium meyenii	Maca peruana Preta ou Vermelha	fogachos, sudorese, palpitações, fadigas, tonturas, calafrios	3g dr maca peruana preta ou vermelha por dia E placebo

E4	Graef, A. M.; Locatelli, C.; Santos, P. 2012. <sup>10</sup>	Utilização de fitoestrógenos da soja (glycine max) e angelica sinensis (dong quai) como uma alternativa terapêutica para o tratamento dos sintomas do climatério	Glycine max Angélica sinensis (dong quai)	Soja Planta da mulher	fogachos, sudorese, palpitações, fadigas, tonturas, calafrios	40 e 160 mg por dia de isoflavonas  1200 mg por dia do Extrato de angelica sinensis 2x/dia
E5	Haider, J.C.M.c. et al. 2021. <sup>11</sup>	Fitoterápicos como aliados a saúde da mulher	Glycine max, Angelica sinensis, Vitex agnus castus, Lepidium meyenii, Panax ginseng	Soja Planta da mulher, Não encontrado, Maca peruana, Ginseng coreano	fogachos, sudorese, palpitações, fadigas, tonturas, calafrios, secreta vaginal, baixa libido, infertilidade, endometriose	20 e 50 mg por dia de isoflavonas  1200 mg por dia do Extrato de angelica sinensis 2x/dia  Extrato de frutas com Vitex agnus castus  1,5 e 3,0 g/dia de Lepidium meyenii  Panax ginseng - não relatado a forma de uso
E6	Souza, A. de S. et al. 2020. <sup>12</sup>	A utilização de fitoterápicos no manejo de mulheres no climatério/ menopausa	Glycine max, Angelica sinensis, Vitex agnus castus, Lepidium meyenii, Panax ginseng	Soja Planta da mulher, Não encontrado, Maca peruana, Ginseng coreano	fogachos, sudorese, palpitações, fadigas, tonturas, calafrios, secreta vaginal, baixa libido, infertilidade, endometriose	1200 e/ou 600 mg por dia de isoflavonas  1200 mg por dia do Extrato de angelica sinensis 2x/dia  Extrato de frutas com Vitex agnus castus  1,5 e 3,0 g/dia de Lepidium meyenii  500 mg de panax ginseng 2x/dia

Conforme resultados desta pesquisa, emergiram duas categorias temáticas a seguir relatadas.

### I - Fitoterápicos utilizados no tratamento da mulher

Os fitoestrógenos<sup>8</sup>:

são compostos bioativos presentes em alimentos de origem vegetal, que possuem ação estrogênica ou antiestrogênica, dependendo da concentração endógena de estrogênio. As duas principais classes de compostos bioativos que possuem essa característica são as isoflavonas e as lignanas. Estes dois grupos fazem parte dos fitoestrógenos fenólicos, que apresentam estrutura química semelhante à dos estrógenos produzidos pelo organismo feminino, sendo assim, tornam-se capazes de interagir diretamente com os receptores estrogênicos das células humanas.

Na natureza existem plantas medicinais que contêm compostos fitoestrógenos que tem sido utilizada a séculos na promoção da saúde da mulher. Nesse estudo, foram apresentadas as plantas medicinais mais conhecidas, relatadas nos estudos selecionados que estão ligadas ao tratamento dos sistemas endócrino e reprodutivo feminino no climatério, sendo elas: *Glycine max*, *Angelica sinensis*, *Vitex agnus castus*, *Uncaria tomentosa*, *Lepidium meyenii*, *Panax ginseng*.

### *Glycine max* (Soja)

As isoflavonas são polifenóis alimentares encontrados na soja e seus derivados, provenientes das plantas que possuem estrutura e funções análogas a estrogênios, ou seja, ligam-se aos receptores de estrogênio.<sup>11</sup> A genisteína promove a redução da sintomatologia da menopausa visto que se encontra ligada a um receptor estrogênico específico beta. Atuam como antagonistas estrogênicos na mama e no endométrio, modulando a ação do estrogênio.<sup>13-15</sup>

Araújo, Ferrari e Garcia<sup>7</sup> (2021, p. 07) afirmam que:

As atividades nos tecidos alvos sob ação das isoflavonas ocorrem através de dois mecanismos principais: genômico e não genômico. O mecanismo não genômico realiza ações sobre a proliferação celular, inibição enzimática, inibição da angiogênese, efeitos antioxidantes e ação na apoptose. O mecanismo genômico resulta em efeitos estrogênicos ou antiestrogênicos, tendo a resposta determinada pela concentração dos hormônios nos receptores dos tecidos. Portanto, as isoflavonas podem apresentar efeito estrogênico ou antiestrogênico, dependendo fundamentalmente do tipo e concentração de isoflavonas consumida, do receptor estimulado e da concentração destes receptores no tecido.

As isoflavonas são fitoestrógenos com ação idêntica aos estrógenos endógenos, ou seja, pseudo-hormônios com poucos efeitos colaterais quando comparado a reposição sintética, porém com efeitos menores. Desse modo, exige elevadas concentrações para produzir resposta biológica semelhante ao estradiol.<sup>15</sup>

### *Angelica sinensis* (Dong Quai)

Planta muito utilizada na medicina chinesa, promove a circulação sanguínea, trata distúrbios menstruais como dismenorreia, oligomenorreia, fogachos, síndrome pré-menstrual e menopausa, conhecida como planta da mulher.<sup>4</sup>

### *Vitex agnus castus*

Planta da região mediterrânea, possui folhas longas e caule macio. Seus frutos são utilizados como medicamento para distúrbios hormonais femininos, síndrome pré-menstrual severa, ciclos anovulatórios, infertilidade, endometriose, hiperprolactinemia e casos de enxaqueca.<sup>16</sup> Essas condições estão ligadas a elevação da prolactina e ao aumento da produção de progesterona. “Os extratos de *Vitex agnus castus* podem afetar essas condições por meio da atividade

dopaminérgica pela ligação aos receptores da dopamina-2 (DA-2) resultando na inibição da prolactina".<sup>11</sup>

O uso desse extrato reduz a prolactina, contribui para a regulação menstrual e auxilia no tratamento da infertilidade. Ademais, promove a inibição da secreção do hormônio folículo estimulante (FSH), estimula a secreção do hormônio luteinizante (LH); o LH estimula a secreção de progesterona durante a fase lútea, assim é eficaz na regulação hormonal em casos de deficiência de progesterona.<sup>4-5</sup>

### ***Lepidium meyenii* (Maca peruana)**

Raiz comestível muito utilizada devido aos benefícios afrodisíacos e aumento da fertilidade. Tem ação no sistema reprodutor masculino ou feminino, onde produz efeito estrogênico devido a possuir fitoestrógeno beta-sitosterol (GONÇALVES, 2019). Atua no hipotálamo e a glândula pituitária, que cuidam da regulação das glândulas endócrinas, e das adrenais, da tiroide e dos ovários, promove a liberação de substâncias precursoras de hormônios.<sup>5</sup>

### ***Panax ginseng* (Ginseng coreano)**

O ginseng possui ação adaptogênica imunomoduladora e tônica. Ele atua nos sintomas da menopausa, possui ação de estrogênio, pois possui ginsenósídeos, que são os principais ativos que podem exercer ação estrogênica sem ligação direta ao receptor. Afeta a lubrificação vaginal melhorando a liberação de óxido nítrico nas células endoteliais e nervos perivasculares, o que promove a vasodilatação.<sup>3,5</sup>

### ***Uncaria tomentosa* (Unha-de-gato)**

Espécie da família botânica Rubiaceae do gênero *Uncaria* na América do Sul e Central, conhecida por unha-de-gato devido a possuir espinhos em forma de garras. No Brasil é encontrada nos estados do Acre, Amazonas, Amapá, Maranhão, Mato Grosso, Pará, Roraima, Rondônia e Tocantins. Os índios utilizavam o chá das cascas do caule ou raízes para os processos degenerativos e inflamatórios, úlceras gástricas e outras disfunções e as mulheres utilizavam o decocto das raízes como contraceptivo e o chá contra inflamações no trato urinário e irregularidades menstruais.<sup>17</sup>

## **II - Principais benefícios da utilização da fitoterapia na saúde da mulher**

No Climatério é comum a presença de perturbações vasomotoras, tais como a sudorese, ondas de calor, rubor, calafrios e palpitações que atinge cerca de 80% das mulheres menopáusicas. São comuns sintomas genito-urinários, devido à redução de estrogênios, que causam a "atrofia da mucosa vaginal (que diminui os lábios da vagina), secura vaginal (que ocorre em virtude da atrofia das glândulas produtoras de muco da parede vaginal), aumento do pH desta, diminuição da secreção vaginal, e, incontinência urinária".<sup>10</sup>

Mudanças no estilo de vida, alimentação, prática de exercícios físicos são recomendados e a terapia de reposição hormonal, sendo sugerido o uso de fitoestrógenos.

De acordo com Araújo, Ferrari e Garcia<sup>7</sup>:

As isoflavonas podem ser facilmente introduzidas através do consumo de determinados alimentos como a soja, sementes de linhaça, feijão, ervilha e lentilhas ou através de capsulas contendo o extrato. Entre seus benefícios, destacam-se a reestabilização dos níveis de estrógeno endógeno, diminuição dos fogachos, manutenção óssea, controle e redução dos efeitos neoplásicos do câncer de mama, redução dos níveis de colesterol total e ação antioxidante.

A *Glycine max* (soja) tem como principais ativos as isoflavonas genisteína, daidzeína, gliciteína e óleos essenciais. A ingestão diária de 120 mg de pelo menos 1,5% de isoflavona de soja, duas a três vezes ao dia. Ela promove qualidade de vida para as mulheres, sem interferir no peso e sem maior predisposição ao desenvolvimento de um câncer.<sup>10</sup>

A *Angelica sinensis* (*Dong Quai*) possui componentes esteroides, cumarinas, minerais, flavonoides e frutose, além do *Z-ligustilide*, que inibe o fator de necrose tumoral, contribui para a neurotoxicidade, isto é, reduz o dano oxidativo, além disso, essa planta é útil na redução das ondas de calor. É recomendado para ação terapêutica administrar o extrato padronizado da planta, contendo *ligustilide* a 1%; a dosagem indicada é de 1200 mg por dia do extrato, divididas em duas vezes ao dia.<sup>10</sup>

O consumo de *Lepidium meyenii* (Maca peruana) aumenta a resistência e força feminina, aumenta o desejo sexual e a fertilidade em homens. Usada em doses entre 1,5 e 3,0 g/dia, aumentando o desejo sexual após oito semanas de administração em mulheres na menopausa.<sup>9,18</sup>

O uso de plantas medicinais tem grande relevância, especialmente em comunidades onde há escassez de atendimento de saúde, nessas comunidades pequenas com poucos recursos. A fitoterapia tem sido adotada principalmente onde há abundância de plantas nas redondezas. Nesses locais o uso de plantas medicinais para cuidar da saúde da mulher é natural, tem sido eficiente no cuidado ao climatério, incômodos menstruais, e outras doenças do trato feminino. Servem de exemplo pois os resultados são eficazes e promovem a saúde da mulher.<sup>19</sup>

A efetividade dos fitoterápicos na redução dos sintomas vasomotores, neuropsíquicos, disfunção sexual, alterações urogenitais e distúrbios metabólicos, contribuindo assim, para uma diminuição das queixas climatéricas. Desse modo, este estudo comprova que a fitoterapia deve ser adotada, estudada e aplicada em todas as comunidades e no âmbito do sistema de saúde, especialmente beneficiando as usuárias para que tenham mais saúde durante o climatério.<sup>12</sup>

## Conclusão

A presente pesquisa atingiu seus objetivos, visto que ficou evidente que a saúde da mulher pode ser beneficiada por meio do uso de plantas medicinais. Os povos antigos já utilizavam esta prática com excelentes resultados. Os fitoestrógenos apresentados no estudo demonstram eficácia para combater os sintomas climatéricos, sendo mais comum as isoflavonas, porém outras plantas

também têm benefícios importantes para manter a saúde da mulher no que se refere ao trato genital.

Ficou evidenciado que a ingestão correta dos fitoestrógenos pode promover a qualidade de vida, sem, contudo, causar inconvenientes a saúde. Ao contrário, as plantas medicinais trazem benefícios. É de suma importância divulgar, ensinar e promover a utilização delas no cotidiano da enfermagem, pois a população geral deve ser beneficiada com esse conhecimento e garantir uma vida mais saudável durante todas as fases da vida.

## Agradecimentos

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

## Referências

1. SILVA, M.C. de L.P. et al. Fitoterapia como intervenção em saúde da mulher: revisão integrativa da literatura. *Cogitare enferm.*, 2020.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 156 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 31), 2012.
3. GONÇALVES, J.S. Manual de Fitoterápicos pelo Nutricionista. 1ª ed. Editora Atheneu, 2019.
4. SAAD, G.; et al. Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
5. ALONSO, J.R. Tratado de fitofármacos e nutracêuticos. 1 ed. São Paulo: AC Farmacêutica, 2016.
6. Mendes KDS, Silveira RC de CP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - enferm* [Internet]. 2008Oct;17(Texto contexto - enferm., 2008 17(4)). Available from: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
7. ARAÚJO, E. R.; FERRARI, F.; GARCIA, L.O. O uso da isoflavona no tratamento do climatério. *Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM*, v. 6, n. 1, 2021.
8. FRIGO, M. et al. Isoflavonas como tratamento alternativo na sintomatologia climatérica: uma revisão sistemática. *Revista do Instituto Adolfo Lutz*, [S. l.], v. 80, p. 1-14, e37249, 2021.
9. GONZALES-ARIMBORGO, C.; et al. Acceptability, safety, and efficacy of oral administration of extracts of black or red maca (*Lepidium meyenii*) in adult human subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Pharmaceuticals* v.9, n.3, p. 49, 2016.
10. GRAEF, A. M.; LOCATELLI, C.; SANTOS, P. Utilização de Fitoestrógenos da Soja (*Glycine Max*) e *Angelica Sinensis* (*Dong Quai*) como uma alternativa terapêutica para o tratamento dos sintomas do Climatério. *Evidência, Joaçaba* v. 12 n. 1, p. 83-96, jan./jun.; 2012.

11. HAIDER, J.C.M.C. et al. Fitoterápicos como aliados a saúde da mulher. Anais... II CONAIS - Congresso Nacional de Inovações em Saúde, 2021.
12. SOUZA, A. S. et al. A utilização de fitoterápicos no manejo de mulheres no climatério/menopausa. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, e415997416, 2020.
13. BOGACZ, A. et al. The influence of soybean extract on the expression level of selected drug transporters, transcription factors and cytochrome P450 genes encoding phase I drug metabolizing enzymes. *Ginekologia Polska*, v.85, n.5, p.348-353, 2014.
14. MA, D. et al. Serum lipid-improving effect of soyabean  $\beta$ -conglycinin in hyperlipidaemic menopausal women. *The British Journal of Nutrition*. England, v.110, n.9, p.1680-1684, 2013.
15. DIAS, Carolina Oliveira. Isoflavonas: propriedades terapêuticas estrogênicas e fitoterapia. 2018. 84 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade do Algarve, Faro, 2018.
16. SOUTO, E.B; et al. *Vitex agnus-castus* L.: Main Features and Nutraceutical Perspectives. *Forests*, v.11, n. 7, p. 761, 2020.
17. VALENTE, L. M. M.. Unha-de-gato [*Uncaria tomentosa* (Willd.) DC. e *Uncaria guianensis* (Aubl.) Gmel.]: Um Panorama Sobre seus Aspectos mais relevantes. *Revista Fitos*, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 48-58, 2006.
18. CRESPO, A.O.O.; et al. Systematic review on the use of maca (*Lepidium Meyenii*) in sexual dysfunction. *Pinnacle Medicine & Medical Sciences*. v.3, n.4, p.1050-6, 2016.
19. GUEDELHA, C.S. et al. Saberes e práticas de mulheres ribeirinhas no climatério: autocuidado, uso de plantas medicinais e sistemas de atenção à saúde. *Investigação, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 11, n. 3, pág. e17511326391, 2022.

**Autor de correspondência**

Vanessa Rosa de Oliveira Teixeira Costa  
Rua 06 Qd. 36 Lt. 03. CEP: 75.133-420-  
Bairro São João. Goiânia, Goiás, Brasil.  
[enf.vanessarosadeoliveira@gmail.com](mailto:enf.vanessarosadeoliveira@gmail.com)