

APLICABILIDADE DA FITOTERAPIA NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO: UMA ANÁLISE CIENTÍFICA

APPLICABILITY OF PHYTOTHERAPY IN THE CLIMATERIC PERIOD: A
SCIENTIFIC ANALYSIS

Ciências da Saúde • 19/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/779205854](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/779205854)

Willma Adrielly Pereira de Lima¹

Larissa Lages Ferrer de Oliveira

Tacieli Gomes de Lacerda

RESUMO

O climatério é uma fase de transição na vida da mulher, caracterizada pela passagem do período reprodutivo para o não reprodutivo, marcada por alterações hormonais que podem desencadear sintomas físicos, psicológicos e sociais, impactando significativamente a qualidade de vida. Diante dessas manifestações, diversas abordagens terapêuticas têm sido utilizadas, destacando-se a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) e, mais recentemente, a fitoterapia como alternativa complementar.

Objetivo: Analisar a aplicabilidade da fitoterapia no período do climatério, com base em evidências científicas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada por meio de busca nas bases de dados PubMed, SciELO, e LILACS, utilizando descritores relacionados ao tema. Foram incluídos estudos publicados entre 2021 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês. **Resultados:** O climatério está associado a sintomas vasomotores, alterações emocionais, distúrbios do sono e aumento do risco de doenças crônicas. Embora a TRH seja eficaz no controle desses sintomas, seu uso está relacionado a potenciais riscos, como eventos cardiovasculares e neoplasias. **Discussão:** Nesse contexto, a fitoterapia mostrou-se uma alternativa promissora, apresentando benefícios como redução dos sintomas, menor incidência de efeitos adversos, baixo custo e maior aceitação pelas usuárias. Entretanto, ressalta-se a necessidade de orientação profissional e uso racional, considerando possíveis interações medicamentosas e a importância da utilização de produtos regulamentados. **Conclusão:** Diante disso a fitoterapia representa uma estratégia terapêutica viável e complementar no manejo do climatério, contribuindo para uma abordagem mais integral e humanizada no cuidado à saúde da mulher.

Palavras-chave: Climatério; Fitoterapia; Menopausa; Plantas medicinais.

ABSTRACT

Menopause is a transitional phase in a woman's life, characterized by the passage from the reproductive to the non-reproductive period, marked by hormonal changes that can trigger physical, psychological, and social symptoms, significantly impacting quality of life. In response to these manifestations, various therapeutic approaches have been used, notably Hormone Replacement Therapy (HRT) and, more recently, phytotherapy as a complementary alternative. **Objective:** To analyze the applicability of phytotherapy during menopause, based on scientific evidence. **Methodology:** This is an integrative literature review, with a qualitative approach, conducted through searches in the PubMed, SciELO, and LILACS, using descriptors related to the topic. Studies published between 2021 and 2026, available in full text, in Portuguese and English, were included. **Results:** Menopause is associated with vasomotor symptoms, emotional changes, sleep disorders, and an increased risk of chronic diseases. Although HRT is effective in controlling these symptoms, its use is associated with potential risks, such as cardiovascular events and neoplasms. **Discussion:** In this context, phytotherapy has proven to be a promising alternative, presenting benefits such as symptom reduction, lower incidence of adverse effects, low cost, and greater acceptance by users. However, the need for professional guidance and rational use is emphasized, considering possible drug interactions and the importance of using regulated products. **Conclusion:** Therefore, phytotherapy represents a viable and complementary therapeutic strategy in the management of menopause, contributing to a more comprehensive

and humanized approach to women's health care.

Keywords: Menopaus; Phytotherapy; Menopause; Medicinal plants.

1. INTRODUÇÃO

O climatério configura-se como um período de transição fisiológica na vida da mulher, compreendendo a passagem da fase reprodutiva para a não reprodutiva, sendo marcado por importantes alterações hormonais, especialmente pela redução dos níveis de estrogênio. Esse processo desencadeia uma série de mudanças físicas, fisiológicas e psicológicas, que podem impactar significativamente a qualidade de vida das mulheres. Entre as principais manifestações estão os sintomas vasomotores, como fogachos, alterações do sono, instabilidade emocional, redução da libido e modificações metabólicas, exigindo uma abordagem integral e humanizada no cuidado à saúde feminina (Sobral, *et al.* 2024).

Diante dessas transformações, torna-se essencial considerar estratégias terapêuticas que contemplem não apenas o alívio dos sintomas, mas também o bem-estar global da mulher, respeitando aspectos como autonomia, condições socioeconômicas e acesso aos serviços de saúde. Nesse contexto, destaca-se a necessidade de intervenções que sejam eficazes, acessíveis e culturalmente aceitas, ampliando as possibilidades de cuidado dentro das diversas realidades vivenciadas pela população feminina (Silva, *et al.* 2025).

A fitoterapia, entendida como o uso de plantas medicinais e seus derivados com finalidade terapêutica, emerge como uma alternativa relevante nesse cenário. Trata-se de uma prática milenar, incorporada atualmente como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, que apresenta potencial para contribuir

no manejo dos sintomas do climatério. Sua aplicabilidade se destaca pela facilidade de acesso, baixo custo, diversidade de formas de administração e aceitação por diferentes grupos populacionais, não estando limitada ao nível educacional ou econômico das usuárias (Hosni, 2024).

Além disso, os medicamentos fitoterápicos são produzidos a partir de princípios ativos extraídos de plantas medicinais, no contexto da população. Esse aspecto reforça a importância da fitoterapia como estratégia terapêutica viável no contexto da saúde coletiva, especialmente em sistemas públicos como o Sistema Único de Saúde (SUS), onde a ampliação do acesso a tratamentos seguros e eficazes é fundamental (Borella; Barbosa; Silva, 2024).

Em contrapartida, embora o Tratamento de Reposição Hormonal (TRH) seja amplamente utilizado para o controle dos sintomas climatéricos, seu uso tem sido alvo de discussões devido aos potenciais riscos associados, como aumento da probabilidade de eventos cardiovasculares, alterações metabólicas, distúrbios do humor e maior incidência de neoplasias hormônio sensíveis, como câncer de mama e endométrio. Tais fatores têm impulsionado a busca por alternativas terapêuticas que apresentem melhor relação entre risco e benefício (Teixeira, *et al.* 2022).

Nesse sentido, a fitoterapia vem sendo investigada como uma opção complementar ou alternativa ao tratamento convencional, oferecendo benefícios no controle dos sintomas e na promoção da qualidade de vida. Entretanto, apesar de sua ampla utilização, ainda se faz necessária a consolidação de evidências científicas que sustentem sua eficácia e segurança, bem como a padronização de protocolos de uso (Silva; Bitencourt, 2025).

Tornando-se relevante o desenvolvimento do presente estudo, que tem como propósito analisar a aplicabilidade da fitoterapia no período do climatério, destacando sua relevância como estratégia terapêutica, seus benefícios e suas limitações no contexto da saúde da mulher, por meio da revisão na literatura.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Política de Atenção à Saúde da Mulher no Climatério

A assistência à mulher no período do climatério vem sendo ampliada nas políticas públicas de saúde devido ao aumento da expectativa de vida feminina e à necessidade de garantir qualidade de vida durante o envelhecimento. No Brasil, o Ministério da Saúde reconhece o climatério como uma fase que requer atenção integral, envolvendo ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais da mulher (Brasil, 2022).

Segundo Sobral *et al.* (2024), o cuidado à mulher climatérica deve ultrapassar o modelo biomédico centrado apenas no tratamento dos sintomas, incorporando práticas humanizadas e estratégias terapêuticas que respeitem as necessidades individuais de cada paciente. Nesse contexto, torna-se importante a atuação multiprofissional, especialmente da enfermagem e da atenção primária à saúde, na orientação, acolhimento e acompanhamento dessas mulheres.

Além disso, Silva *et al.* (2025) destacam que fatores socioeconômicos e culturais influenciam diretamente o acesso aos tratamentos e à informação em saúde, tornando necessária a implementação de

práticas terapêuticas acessíveis e compatíveis com diferentes realidades sociais.

2.2. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) com a finalidade de ampliar as possibilidades terapêuticas ofertadas à população, promovendo um cuidado integral e humanizado. Essas práticas incluem diferentes abordagens terapêuticas, entre elas a fitoterapia, reconhecida pelo Ministério da Saúde como recurso complementar no tratamento e prevenção de doenças (Silva *et al.*, 2022).

De acordo com Hosni (2024), as PICS valorizam a escuta qualificada, o vínculo entre profissional e paciente e o estímulo ao autocuidado, aspectos fundamentais no atendimento às mulheres climatéricas. Essas práticas contribuem para uma assistência menos medicalizada e mais centrada nas necessidades individuais, favorecendo o bem-estar físico e emocional.

A inserção das PICS no SUS também representa uma estratégia de fortalecimento da saúde coletiva, especialmente por ampliar o acesso da população a tratamentos de menor custo e maior aceitabilidade cultural. Nesse sentido, a fitoterapia ocupa posição de destaque devido à ampla utilização popular das plantas medicinais e à facilidade de acesso aos recursos naturais.

2.3. Uso Racional da Fitoterapia e Segurança Terapêutica

Embora a fitoterapia seja frequentemente associada a tratamentos naturais e considerados seguros, seu uso inadequado pode representar riscos à saúde. Conforme Borella, Barbosa e Silva (2024),

muitas plantas medicinais possuem princípios ativos capazes de provocar efeitos adversos, toxicidade ou interações medicamentosas quando utilizadas sem orientação adequada.

Dessa forma, o uso racional da fitoterapia envolve acompanhamento profissional, escolha correta das espécies vegetais, utilização de produtos regularizados e observação das doses terapêuticas recomendadas. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) exerce papel fundamental na regulamentação dos medicamentos fitoterápicos, estabelecendo critérios relacionados à qualidade, eficácia e segurança desses produtos (Silva *et al.*, 2022).

Ferreira *et al.* (2022) ressaltam que a orientação profissional é indispensável para garantir benefícios terapêuticos e minimizar riscos associados à automedicação. Além disso, Silva e Bitencourt (2025) apontam que ainda existem desafios relacionados à padronização dos fitoterápicos e à necessidade de estudos clínicos que fortaleçam as evidências científicas sobre sua utilização no climatério.

Nesse contexto, o uso da fitoterapia deve ser compreendido como uma prática complementar inserida em um cuidado integral à saúde da mulher, contribuindo para a promoção da qualidade de vida de maneira segura, acessível e baseada em evidências científicas.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, do tipo revisão integrativa, que tem como finalidade reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas acerca da aplicabilidade da fitoterapia no

período do climatério, permitindo a construção de um conhecimento abrangente sobre a temática.

A revisão integrativa foi conduzida em seis etapas: (1) definição do tema e formulação da questão norteadora; (2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; (3) busca na literatura; (4) categorização dos estudos selecionados; (5) análise e interpretação dos resultados; e (6) síntese do conhecimento.

A questão norteadora deste estudo foi: “Qual a aplicabilidade da fitoterapia no manejo dos sintomas do climatério, segundo a literatura científica?”

A busca dos artigos foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para a seleção dos estudos, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH): Climatério, Menopausa, Fitoterapia, e Plantas medicinais, combinados entre si por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos científicos publicados nos últimos 5 anos (2021–2026), disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, e que abordassem diretamente a utilização da fitoterapia no climatério ou menopausa. Como critérios de exclusão, consideraram-se: estudos duplicados, artigos de opinião, resumos simples, trabalhos que não respondiam à questão norteadora e publicações sem rigor metodológico definido.

A coleta de dados ocorreu, por meio da leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos dos estudos selecionados. Para organização das informações, utilizou-se um instrumento

elaborado pelos autores, contendo: título, autores, ano de publicação, objetivo, metodologia e principais resultados.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e temática, permitindo a identificação das principais categorias relacionadas à eficácia, segurança e aplicabilidade dos fitoterápicos no climatério. Os resultados foram apresentados, possibilitando a integração dos achados e a discussão crítica à luz da literatura científica. Ao todo foram analisados 10 trabalhos científicos.

Por se tratar de um estudo de revisão de literatura, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes estabelecidas para pesquisas que utilizam dados secundários de domínio público.

4. RESULTADOS

4.1. Caracterização do Climatério e Suas Manifestações Clínicas

O climatério é caracterizado como um período de transição entre o menacme e a senectude, marcado pela redução progressiva da produção dos hormônios estrogênio e progesterona, geralmente entre 45 e 65 anos, conforme estabelecido pelo Ministério da Saúde. Essa fase compreende o período que antecede, acompanha e sucede a menopausa, sendo responsável por diversas alterações fisiológicas e, em alguns casos, endocrinológicas (Borges, *et al.* 2024).

Os achados evidenciam que o climatério está associado a múltiplas manifestações clínicas decorrentes da queda hormonal. Entre os sintomas mais frequentes, destacam-se os vasomotores, como fogachos, caracterizados por ondas súbitas de calor acompanhadas

de sudorese, palpitações e fadiga, que podem interferir nas atividades diárias. Além disso, são observadas alterações menstruais, sintomas urogenitais como incontinência urinária, ressecamento vaginal e dispareunia, bem como redução da libido (Soares, *et al.* 2022).

No âmbito psicológico, destacam-se sintomas como irritabilidade, ansiedade, depressão, insônia e alterações de memória, relacionados à interferência hormonal nos neurotransmissores. Também foram identificadas alterações tegumentares, redistribuição de gordura corporal, perda de massa óssea e aumento do risco de doenças cardiovasculares, sendo a doença coronariana uma das principais causas de mortalidade após a menopausa (Maman, 2025).

4.2. Terapia de Reposição Hormonal: Benefícios e Limitações

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é amplamente utilizada no manejo dos sintomas climatéricos, entretanto, os estudos analisados apontam limitações importantes relacionadas aos seus efeitos adversos. Entre os principais riscos associados ao uso da TRH estão o tromboembolismo venoso, aumento da incidência de câncer de mama, proliferação endometrial, infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (Oliveira, *et al.* 2023).

Além disso, foram identificados efeitos colaterais como irritabilidade, instabilidade emocional, distúrbios do sono, alterações cognitivas, dispareunia e incontinência urinária. Esses fatores podem comprometer a adesão ao tratamento, além de reforçarem a necessidade de uma avaliação criteriosa da relação risco-benefício para cada paciente (Santos, *et al.* 2021).

Diante dessas limitações, observa-se uma crescente busca por alternativas terapêuticas que apresentem maior segurança e melhor aceitação, especialmente no contexto da saúde pública.

4.3. Aplicabilidade da Fitoterapia no Climatério

A fitoterapia tem se destacado como uma alternativa terapêutica relevante no manejo dos sintomas do climatério. As plantas medicinais são definidas como aquelas que possuem substâncias capazes de prevenir, tratar ou curar doenças, sendo os fitoterápicos produtos obtidos a partir dessas matérias-primas vegetais (Mendes, *et al.* 2023).

No Brasil, a regulamentação desses produtos é realizada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que estabelece critérios para registro, notificação, produção e comercialização. Os fitoterápicos podem ser encontrados na forma industrializada, manipulada ou disponibilizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo iniciativas como as Farmácias Vivas (Silva, *et al.* 2022).

Os resultados evidenciam que a fitoterapia apresenta vantagens como baixo custo, facilidade de acesso e boa aceitação, especialmente entre mulheres com menor nível de escolaridade, contribuindo para a equidade em saúde. Além disso, quando utilizada de forma adequada e com orientação profissional, apresenta menor incidência de efeitos adversos em comparação à terapia hormonal (Ferreira, *et al.* 2022).

Entretanto, ressalta-se a importância do uso racional, incluindo a necessidade de acompanhamento por profissionais de saúde, atenção às interações medicamentosas e utilização de produtos regularizados. A fitoterapia também está inserida nas Práticas

Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), fortalecendo uma abordagem integral e humanizada no cuidado à mulher (Chaves e Oliveira. 2025).

5. DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que o climatério é um período marcado por múltiplas alterações fisiológicas decorrentes da diminuição dos níveis hormonais, impactando diretamente a qualidade de vida das mulheres. Conforme descrito por Borges *et al* (2024), os sintomas vasomotores, psicológicos e metabólicos são manifestações comuns dessa fase, o que corrobora os achados apresentados na seção de resultados, especialmente no que se refere à alta prevalência de fogachos, alterações emocionais e risco cardiovascular.

Em relação às manifestações clínicas, os dados analisados demonstram que os sintomas não se restringem ao aspecto físico, abrangendo também dimensões emocionais e sociais. Esse achado está em consonância com Botelho *et al* (2022), que destacam a necessidade de uma abordagem integral no cuidado à mulher no climatério. Assim, observa-se uma convergência entre os estudos ao reconhecer que o impacto dessa fase vai além das alterações hormonais, exigindo estratégias terapêuticas mais abrangentes.

No que se refere à Terapia de Reposição Hormonal (TRH), os resultados apontam sua eficácia no controle dos sintomas, porém evidenciam limitações relacionadas aos riscos associados. Oliveira *et al* (2023) descrevem que o uso da TRH pode aumentar a incidência de eventos cardiovasculares, tromboembolismo e neoplasias, o que está de acordo com os achados desta pesquisa. Dessa forma, há

consenso na literatura quanto à necessidade de avaliação individualizada, considerando a relação risco-benefício antes da sua indicação.

Por outro lado, a análise dos resultados demonstra que a fitoterapia vem se consolidando como uma alternativa terapêutica relevante no manejo do climatério. Conforme orientações da ANVISA (2022), os fitoterápicos, quando regulamentados, apresentam critérios de segurança e qualidade, o que fortalece sua utilização. Esse aspecto converge com os achados do presente estudo, que apontam a fitoterapia como uma opção acessível, com menor incidência de efeitos adversos em comparação à TRH.

Além disso, Oliveira *et al* (2023) destacam que o uso de plantas medicinais é mais frequente em populações com menor nível de escolaridade, o que também foi observado nos resultados analisados. Esse dado evidencia um ponto importante de convergência entre os estudos, reforçando o papel da fitoterapia como estratégia de promoção da equidade em saúde.

Entretanto, apesar dos benefícios identificados, a literatura também apresenta pontos divergentes quanto à padronização e à robustez das evidências científicas relacionadas à fitoterapia. Enquanto alguns estudos ressaltam seus efeitos positivos no alívio dos sintomas climatéricos, outros apontam limitações metodológicas, como variabilidade na composição dos fitoterápicos e ausência de protocolos bem definidos. Essa divergência indica a necessidade de maior rigor científico nas pesquisas, aspecto também evidenciado neste estudo (Ferreira, *et al.* 2022).

Outro ponto relevante refere-se à necessidade de acompanhamento profissional no uso da fitoterapia. Sobral *et al* (2024) enfatizam que, embora seja uma prática considerada natural, seu uso inadequado pode gerar interações medicamentosas e efeitos indesejados, o que reforça a importância da atuação da equipe multiprofissional, especialmente na orientação e monitoramento das pacientes.

Dessa forma, ao correlacionar os resultados com a literatura, observa-se que há consenso quanto à relevância da fitoterapia como alternativa complementar no climatério, principalmente quando associada a práticas integrativas e a uma abordagem centrada na paciente. No entanto, também se evidenciam limitações que devem ser consideradas para garantir sua utilização segura e eficaz (Silva, *et al.* 2022).

Assim, a partir da análise crítica dos achados, sustenta-se que a fitoterapia representa uma estratégia terapêutica viável e promissora, desde que utilizada com respaldo científico e acompanhamento adequado, contribuindo para um cuidado mais integral, acessível e humanizado à mulher no período do climatério.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu analisar, à luz da literatura científica, a aplicabilidade da fitoterapia no período do climatério, evidenciando que essa fase representa um momento de intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais na vida da mulher, com impacto significativo na sua qualidade de vida.

Os resultados demonstraram que, embora a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) seja eficaz na redução de sintomas climatéricos, seu uso está associado a importantes riscos, o que limita sua adesão e

reforça a necessidade de alternativas terapêuticas mais seguras e acessíveis. Nesse contexto, a fitoterapia se destaca como uma estratégia relevante, especialmente por seu potencial de promover alívio sintomático com menor incidência de efeitos adversos, além de apresentar baixo custo e ampla aceitação.

A discussão dos achados evidenciou que a fitoterapia possui respaldo crescente na literatura e está alinhada às diretrizes das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, contribuindo para uma abordagem mais integral, humanizada e centrada nas necessidades da mulher. Ademais, seu uso mostra-se particularmente importante no fortalecimento da equidade em saúde, ampliando o acesso a cuidados terapêuticos em diferentes contextos sociais.

Entretanto, ressalta-se que, apesar de seus benefícios, a fitoterapia não deve ser utilizada de forma indiscriminada. Seu uso requer orientação profissional qualificada, conhecimento sobre possíveis interações medicamentosas e a utilização de produtos devidamente regulamentados, garantindo segurança e eficácia no tratamento.

Sendo assim, a fitoterapia representa uma alternativa terapêutica promissora e complementar no manejo dos sintomas do climatério, não devendo substituir integralmente a terapia convencional, mas sim integrar-se a ela de maneira segura e individualizada.

Destaca-se a necessidade de novos estudos clínicos com maior rigor metodológico, a fim de fortalecer as evidências científicas existentes e subsidiar a prática clínica, contribuindo para a consolidação da fitoterapia como ferramenta efetiva no cuidado à saúde da mulher.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais**. Brasília: ANVISA, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2026.

BORELLA, Julio Cezar; BARBOSA, Douglas Valente; SILVA, Larissa Oliveira. Farmácias Vivas: instrumento para viabilização da fitoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS): uma revisão narrativa. **Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação**, v. 5, n. 1, p. 278-295, 2024. Disponível em: <https://dialogus.baraodemaua.br/index.php/cse/article/view/780>. Acesso em: 20 abr. 2026.

BORGES, Gleice Mara Coitinho *et al.* Síndrome Metabólica e Menopausa: Uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 3637-3653, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4104>. Acesso em: 20 abr. 2026.

BOTELHO, Thâmara *et al.* Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10088/6062>. Acesso em: 23 jun. 2024.

CHAVES, Erika Silva; OLIVEIRA, Urânia Auxiliadora Santos Maia. Fitoterapia no Manejo dos Sintomas do Climatério: Um Estudo de Caso sob a Perspectiva das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. **Fisioterapia Brasil**, v. 26, n. 4, p. 2291-2298, 2025.

Disponível

em:

<https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Fisioterapia-Brasil/article/view/489>. Acesso em: 20 abr. 2026.

FERREIRA, Ewerton Elivaldo *et al.* A importância do uso de fitoterápicos como prática alternativa ou complementar na atenção básica: revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e44611124643-e44611124643, 2022. **Disponível em:** <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24643>. Acesso em: 20 abr. 2026.

HOSNI, V. F. Fitoterápicos mais utilizados no Brasil para o alívio dos sintomas do climatério e menopausa: uma revisão científica. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 5, p. e74119-e74119, 2024. Disponível em: <https://elibrary.ru/item.asp?id=78900513>. Acesso em: 20 abr. 2026.

MAMAN, Daniela. Entre ciclos: climatério e menopausa sob a perspectiva do cuidado psicológico. **Revista Faz Ciência**, v. 27, n. 45, 2025. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/fazciencia/article/view/34042>. Acesso em: 20 abr. 2026.

MENDES, Jéssica *et al.* Plantas Medicinais e Fitoterapia: Tradição e Ciência. **FUNDAÇÃO DE ESTUDOS AGRÁRIOS LUIZ DE QUEIROZ – FEALQ**, 2023. Disponível em: <https://www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/view/1223/1117/4234>. Acesso em: 15 jun. 2024.

OLIVEIRA, André Luiz Malavasi Longo *et al.* Tromboembolismo venoso no climatério. **Medicina, Ciência e Arte**, v. 2, n. 2, p. 77-86, 2023. Disponível em:

<https://medicinacienciaearte.com.br/revista/article/view/62>. Acesso em: 20 abr. 2026.

SANTOS, Mariana *et al.* Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. **Revista Brasileira de Enfermagem** – **REBEn**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/xyzpVC5jKNZc4nXxN6TxDgG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 jun. 2024.

SILVA, Bárbara Elis; BITENCOURT, Rafael Mariano. Terapia de reposição hormonal no climatério: vantagens, desvantagens e alternativas. **Inova Saúde**, v. 15, n. 1, p. 179-195, 2025. Disponível em: <https://www.periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/4483>. Acesso em: 20 abr. 2026.

SILVA, Cristiane Lima *et al.* Impacto das mudanças hormonais no bem-estar das mulheres no climatério e menopausa: uma revisão integrativa. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, v. 14, n. 9, p. e96-e115, 2025. Disponível em: <https://journalppc.com/RPPC/article/view/1996>. Acesso em: 20 abr. 2026.

SILVA Gondim, Jacqueline Marques *et al.* Desenvolvimento das farmácias vivas associado a fatores sociodemográficos brasileiros. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. e22211225524-e22211225524, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/25524>. Acesso em: 20 abr. 2026.

SOARES, Clóvis *et al.* Alimentação e nutrição no período do climatério: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e44111629411-e44111629411, 2022.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/29411>. Acesso em: 20 abr. 2026.

SOBRAL, Bárbara Angélica Bispo Fernandes de Nascimento *et al.* Benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na qualidade de vida e nos sintomas de mulheres no climatério: uma revisão sistemática. **Saúde em Debate**, v. 48, p. e9321, 2024.

Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/sdeb/2024.v48nspe2/e9321/pt/>.

Acesso em: 20 abr. 2026.

TEIXEIRA, Lygia Eduarda de Menezes Moraes *et al.* Terapia de reposição hormonal no climatério e na menopausa e o risco cardiovascular: uma revisão sistemática. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 10, p. e3101949-

e3101949, 2022. Disponível em:

<https://recima21.com.br/recima21/article/view/1949>. Acesso em: 20 abr. 2026.

¹ Discente Willma Adrielly Pereira de Lima do Curso Superior de Enfermagem do Instituto Centro Universitário CESMAC *Campus I*. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)