

## FITOTERÁPICOS COMO ALIADOS A SAÚDE DA MULHER

**Janete Catarina Martins Corrêa Haider<sup>1</sup>, Jéssica Werpp Bonfante<sup>2</sup>, Ana Carolina Stein<sup>3</sup>, Daiane Morgenstern<sup>4</sup>, Juliana Gonçalves<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Universidade do Vale do Rio dos Sinos - Unisinos, janetecorrea@yahoo.com.br

<sup>2</sup>Universidade do Vale do Rio dos Sinos - Unisinos, jessicawerpp8@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade do Vale do Rio dos Sinos - Unisinos, stein.carolina.ana@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade do Vale do Taquari – Univates, daiane.morgestern@universo.univates.br

<sup>5</sup>Universidade do Vale do Taquari – Univates, juliana\_gz@hotmail.com

### Resumo

**Objetivo:** A presente revisão buscou evidências científicas atuais que demonstram os benefícios do uso de fitoterápicos na saúde da mulher. **Métodos:** Realizou-se uma pesquisa bibliográfica para a busca das melhores evidências do uso de fitoterápicos na saúde da mulher, utilizando base banco de dados científicos: SciELO, Pubmed e LILACS. Para descritores foram utilizados os termos: saúde da mulher, fitoterápicos e plantas medicinais. Os levantamentos dos estudos referentes ao tema escolhido incluíram pesquisas recentes, priorizando artigos científicos dos últimos dez anos. **Resultados:** Entre as queixas mais comuns entre as mulheres, podemos citar: síndrome pré-menstrual, menopausa, síndrome do ovário policístico, endometriose e disfunção sexual. Para cada uma destas queixas encontramos uma planta citada na literatura, por esta razão, nesta revisão abordamos as principais plantas citadas como aliadas a saúde da mulher, por serem conhecidas como fitohormônios: *Glycine max*, *Angelica sinensis*, *Vitex agnus castus*, *Lepidium meyenii*, *Panax ginseng*. **Considerações finais:** A necessidade de mais estudos, visto que a literatura se apresenta limitada na maioria dos fitoterápicos aqui citados, aliada, ainda à heterogeneidade e curta duração das pesquisas. No entanto, parece haver evidências suficientes que justifiquem uma análise mais aprofundada, visto que a fitoterapia poderia ser coadjuvante em inúmeros distúrbios inerentes ao público feminino.

**Palavras-chave:** Fitoterapia. Saúde da Mulher. Plantas medicinais.

**Área Temática:** Inovações e Tecnologias na Fitoterapia

**Modalidade:** Trabalho completo

A fitoterapia está presente em todas as antigas e atuais civilizações, e desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde dos povos não somente como recurso terapêutico, mas também por crenças, valores e necessidades da humanidade. Entende-se a fitoterapia como uma modalidade terapêutica que se utiliza exclusivamente de matérias primas vegetais em diferentes preparações, sem a utilização de substâncias ativas isoladas (BRASIL, 2012).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros estudos, mais de três quartos da população mundial usam a fitoterapia para os seus cuidados de saúde, e, nas últimas décadas, um número crescente de produtos à base de plantas que visam especificamente os distúrbios característicos das mulheres apareceu no mercado mundial.

No caso das mulheres, há várias plantas que podem contribuir para o equilíbrio de distúrbios relacionados a essa população, por meio de compostos que auxiliam desde os incômodos com a menstruação até as doenças mais comuns, como cisto de ovário e miomas, evitando, dessa forma, o uso abusivo de medicamentos, normalmente com efeitos colaterais indesejáveis (GONÇALVES, 2019).

Com base nestas informações, a presente revisão buscou evidências científicas atuais que demonstram os benefícios do uso de fitoterápicos na saúde da mulher.

## **2 MÉTODOS**

Realizou-se uma pesquisa bibliográfica para a busca das melhores evidências da do uso de fitoterápicos na saúde da mulher. Para tal, foi utilizado como banco de dados: Scientific Electronic Library Online – SciELO, National Library of Medicine - Pubmed e da Literatura Latino-america- na e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS. Para descritores foram utilizados os termos: saúde da mulher, fitoterápicos, plantas medicinais.

Os levantamentos dos estudos referentes ao tema escolhido incluíram pesquisas recentes, priorizando artigos científicos dos últimos dez anos, além de clássicos da literatura sem restrição de data e idioma de publicação, revisões sistemáticas e meta-análises dos ensaios clínicos, randomizados, duplos-cegos e controlados referentes ao assunto citado. Além disso, foram pesquisados livros técnicos e teses relacionadas ao tema principal do estudo.

Os hormônios femininos fazem parte do sistema endócrino onde o uso de fitoterápicos possuem maior atividade, sendo estes conhecidos como fitoestrógenos. Foram estudados a partir de plantas usadas tradicionalmente no tratamento de Síndrome do Climatério, ou com efeitos descritos na fertilidade feminina (SAAD et al., 2016; ALONSO, 2016).

Existem dois tipos de receptores estrogênicos periféricos: os receptores alfa e os receptores beta. Os receptores alfa geram proliferação celular e estão relacionados ao efeito indutor tumoral, já os receptores beta são responsáveis por aumentar a secreção glandular e a deposição de massa óssea, reduzindo os sintomas da menopausa. A maior parte destes fitohormônios são estimulantes dos receptores beta, o que explica os efeitos benéficos sem aumentar o risco de desenvolvimento de câncer (SAAD et al., 2016; ALONSO, 2016).

Entre as queixas mais comuns entre as mulheres, podemos citar: síndrome pré-menstrual, menopausa, síndrome do ovário policístico, endometriose e disfunção sexual. Para cada uma destas queixas encontramos uma planta citada na literatura, por esta razão, nesta revisão vamos abordar as principais plantas citadas como aliadas a saúde da mulher, como: *Glycine max*, *Angelica sinensis*, *Vitex agnus castus*, *Lepidium meyenii*, *Panax ginseng*.

#### *Glycine max* (Soja)

As isoflavonas são polifenóis alimentares oriundos predominantemente do consumo de soja e seus derivados (WILLIAMSON et al., 2011), são compostos derivados de plantas com estrutura e funções semelhantes a estrogênios, isto é, ligam-se aos receptores de estrogênio. A genisteína reduz a sintomatologia da menopausa pois liga-se seletivamente a um receptor estrogênico específico (beta). Na mama e no endométrio atuam como antagonista estrogênico, modulando a ação do estrogênio (BOGACZ et al., 2014; MA et al., 2013).

Sua atividade antioxidante e anticancerígena mostra reduzir o risco de câncer por diversos mecanismos, o consumo de 20 a 50 mg de isoflavonas por dia apresentam baixos índices de câncer de mama e próstata (CANCELO; CASTELO BRANCO, 2011).

#### *Angelica sinensis*

Considerada uma das plantas mais utilizadas na medicina chinesa por promover a circulação sanguínea e tratar distúrbios menstruais, tais como dismenorreia, oligomenorreia, fogachos, síndrome pré-menstrual e menopausa (WU; HSIEH, 2011), é a “planta da mulher”, relacionada a distúrbios do feminino, tonificando o sangue (SAAD et al., 2016).

Em contrapartida, sua atividade estrogênica ainda é controversa (TAYLOR, 2015). Uma razão para os resultados contraditórios em relação às atividades estrogênicas poderia estar associada à instabilidade de suas frações, em particular pelo ligustilide (Dietz et al, 2008), porém sua ação hormonal, pois pode ser relacionada com sua afinidade por receptores estrogênicos e progestágeno (SAAD et al., 2016).

#### *Vitex agnus castus*

É originário da região mediterrânea, com folhas longas e caule macio, juntamente com flores e sementes de amadurecimento. Tradicionalmente, os frutos desta planta são utilizados como um medicamento à base de plantas para o tratamento de distúrbios hormonais em mulheres, de modo que, o extrato de frutas é usado para o tratamento da síndrome pré-menstrual severa e afrontamentos associados à menopausa (SOUTO et al., 2020). Na prática, o *Vitex* vem sendo utilizado em problemas reprodutivos femininos, encontrando aplicação em condições como síndrome pré-menstrual, ciclos anovulatórios, infertilidade, endometriose, e hiperprolactinemia, bem como algumas pesquisas que ainda apontam a diminuição da frequência e duração da enxaqueca (MILLS et al., 2007; PIZZORNO; MURRAY, 2000).

Embora estas condições envolvam fisiopatologias hormonais diferentes, as semelhanças em algumas delas relacionam-se com a elevação da prolactina e a promoção do aumento da produção de progesterona (VAN DIE et al., 2013) 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 (VAN DIE et al., 2013; WUTTKE et al., 2003).

Evidências apontam seu uso para redução da prolactina, contribuindo na melhora da regularidade menstrual e no auxílio no tratamento da infertilidade. Atua na inibição da secreção do hormônio folículo estimulante (FSH), que estimula a secreção do hormônio luteinizante (LH); o LH, por sua vez vai estimular a secreção de progesterona durante a fase lútea, o que tende a regularizar a relação hormonal em casos de deficiência de progesterona (SAAD et al., 2016; ALONSO, 2016; BRASIL, 2019; BERGER et al., 2000).

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

É uma raiz comestível tradicionalmente empregada devido ao seu efeito afrodisíaco e propriedades para aumento da fertilidade. Os mecanismos pelos quais o *Lepidium* pode influenciar o sistema reprodutor masculino ou feminino continuam a ser elucidados, mas há a

possibilidade de que seu efeito estrogênico seja baseado no fato de a maca conter o fitoestrógeno beta-sitosterol (DORDING et al., 2015; GONÇALVES, 2019).

Exerce ação sobre o hipotálamo e a glândula pituitária, responsáveis pela regulação do funcionamento das glândulas endócrinas, incluindo as adrenais, a tiroide e os ovários, promovendo grande liberação de substâncias precursoras de hormônios (ALONSO, 2016; MEDRANO et al., 2005; OKUHAMA et al., 2002).

Além disso, seu consumo melhora a resistência e força, e pode aumentar o desejo sexual e fertilidade em homens, seu uso em doses entre 1,5 e 3,0 g/dia, aumentou o desejo sexual após oito semanas de administração em mulheres na menopausa (GONZALES-ARIMBORGO et al., 2016; CRESPO et al., 2016).

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

O ginseng tem ação adaptogênica imunomoduladora e tônica. Mulheres menopáusicas experimentam mudanças de humor, ondas de calor, insônia, secura vaginal, suores noturnos, diminuição da libido e comprometimento da função cognitiva (BURBOS et al., 2011). Possíveis mecanismos de ação do ginseng nos sintomas da menopausa incluem efeitos hormonais semelhantes aos do estrogênio, devido à presença dos ginsenósídeos, que são os principais componentes ativos que demonstraram exercer ação estrogênica sem ligação direta ao receptor (BURBOS et al., 2011; KIM et al., 2013). A lubrificação vaginal também pode ser afetada pelo ginseng, já que ele melhora a liberação de óxido nítrico nas células endoteliais e nervos perivasculares, levando a vasodilatação (ALONSO, 2016; GONÇALVES, 2019).

#### **4 CONDIERAÇÕES FINAIS**

Percebe-se a necessidade de mais estudos, visto que a literatura se apresenta limitada na maioria dos fitoterápicos aqui citados, aliada, ainda à heterogeneidade e curta duração das pesquisas. No entanto, parece haver evidências suficientes que justifiquem uma análise mais aprofundada, visto que a fitoterapia poderia ser coadjuvante em inúmeros distúrbios inerentes ao público feminino.

Por fim, vale salientar que, por mais que sejam observados inúmeros benefícios do uso das plantas medicinais, há a necessidade de uma abordagem holística com os pacientes, incluindo mudanças de estilo de vida, para, assim reduzir dos sintomas e melhorar no funcionamento diário e a qualidade de vida associados a saúde da mulher.

## REFERÊNCIAS

ALONSO, J.R. **Tratado de fitofármacos e nutracêuticos**. 1 ed. São Paulo: AC Farmacêutica, 2016.

BERGER, D.; et al. Efficacy of *Vitex agnus castus L.* extract Ze440 in patients with premenstrual syndrome (PMS). **Arch Gynecol Obstet**; v.264, n .3, p. 150-3, 2000.

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.

**BRASIL**. Farmacopeia Brasileira. Vol.II- Monografia de Plantas Mediciniais, 6.ed. Brasília, 2019.

**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.

BURBOS, N.; et al. Estimating the risk of endometrial cancer in symptomatic postmenopausal women: a novel clinical prediction model based on patients' characteristics. **Int J Gynec Cancer**.v.21, n.3, p.500-6, 2011.

CANCELO HIDALGO, M.J.; CASTELO BRANCO, C. Optimizing soy isoflavones effect in postmenopausal women: the impact of timing on climacteric symptoms. **Gynecological Endocrinology: The Official Journal Of The International Society Of Gynecological Endocrinology**. v.27, n.9, p.696-700, 2011.

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.

DIETZ, B.M.; et al. *Angelica sinensis* and its alkylphthalides induce the detoxification enzyme NAD (P) H: quinone oxidoreductase 1 by alkylating Keap1. **Chem Res Toxic.** v.21, n.10, p.1939-48, 2008.

DORDING, C.M.; et al. A double-blind placebo-controlled trial of maca root as treatment for antidepressant-induced sexual dysfunction in women. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.** v 2015, p.9, 2015.

GONÇALVES, J.S. **Manual de Fitoterápicos pelo Nutricionista.** 1ª ed. Editora Atheneu, 2019.

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.

KIM, H.J.; et al. A comprehensive review of the therapeutic and pharmacological effects of ginseng and ginsenosides in central nervous system. **J Ginseng Research.**; v.37, n.1, p. 8, 2013.

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.

MEDRANO, R.; et al. Eficacia de la maca fresca (*Lepidium meyenii walp*) en el incremento del rendimiento físico de deportistas en altura. **Anales de La Facultad de medicina del Peru.** v.66, n.4, p. 269-273, 2005.

MILLS, J.; et al. Ingestion of excessive preformed vitamin A by mothers amplifies storage of retinyl esters in early fetal livers of captive old world monkeys. **American Association for Laboratory Animal Science.**v.57, n.5, p.505-11, 2007.

OKUHAMA, N. et al. Antioxidant activity of the cruciferous vegetable Maca (*Lepidium meyenii*). **Food Chemistry.** v.79, n.2, p.207-213, 2002.

PIZZORNO, J.; MURRAY, M. **Textbook of natural medicine**. New York: Churchill Livingstone; 2000.

SAAD, G.; et al. **Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica**. 2<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

SOUTO, E.B; et al. *Vitex agnus-castus L.*: Main Features and Nutraceutical Perspectives. **Forests** v.11, n. 7, p. 761, 2020.

TAYLOR, M. Complementary and alternative approaches to menopause. **Endocrinol Metab Clin N Am.**; v.44, n.3, p.619-48, 2015.

VAN DIE, M.D.; et al. *Vitex agnus-castus* extracts for female reproductive disorders: a systematic review of clinical trials. **Plant Med.**; v.79, n.7, p. 562-75. 2013

WILLIAMSON, G.; et al. Review of the efficacy of green tea, isoflavones and aloe vera supplements based on randomized controlled trials. **Food & Function.**; v.2, n. 12, p. 753-9, 2011.

WU, Y.C.; HSIEH, C.L. Pharmacological effects of radix *Angelica Sinensis* (Danggui) on cerebral infarction. **Chinese Medicine.**; v.6, n.1, p.32, 2011.

WUTTKE, W.; et al. Chaste tree (*Vitex agnus castus*): pharmacology and clinical indications. **Phytomedicine.**; v.10, n.4, p.348-57, 2003.