**USO DE FITOTERÁPICOS NO CLIMATÉRIO: UM OLHAR INTEGRAL À SAÚDE DA MULHER**

**INTRODUÇÃO**: O climatério pode ser definido como o período de transição entre a vida reprodutiva e não reprodutiva da mulher e ocorre em torno dos 40 e 65 anos. Muitas mulheres vivenciam esse período sem apresentar queixas, mas outras experimentam os sintomas clássicos dessa fase, como: ganho de peso, fogachos, sudorese excessiva, insônia, redução da libido e alterações psicoemocionais. Apesar de a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) ser o tratamento mais indicado para alívio do quadro sintomatológico, algumas mulheres não se adaptam à terapia devido a efeitos colaterais indesejados e, por isso, buscam cada vez mais alternativas à TRH. Nesse cenário, destaca-se a fitoterapia, que consiste na utilização de plantas ou extrato das mesmas para fins medicinais. **OBJETIVO**: Explicitar as aplicações da fitoterapia no climatério. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura cuja questão norteadora foi: “Quais as aplicações da fitoterapia no climatério?”. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram “fitoterapia” AND “climatério”. A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico e PubMed e os critérios de inclusão foram: artigos originais na íntegra, publicados nos últimos 5 anos, disponíveis em português, inglês e/ou espanhol. Foram excluídos textos incoerentes com o tema abordado, bem como estudos duplicados, artigos de revisão e relatos de casos. **RESULTADOS**: Identificou-se que os fitoterápicos são eficientes no alívio dos sintomas climatéricos e são escolhidos, geralmente, de acordo com o sintoma predominante. A amora branca (*Morus alba*) é a mais usada e parece estar relacionada à melhora da função ovariana. Para controle geral dos sintomas, destacam-se a *Actaea racemosa*, *Valeriana officinalis* e Trevo-vermelho, enquanto o *Panax ginseng*, a Maca Peruana (*Lepidium meyenni*) e *Tribulus terrestris* estão mais associados à melhora da função sexual. Ademais, as isoflavonas, a camomila, o capim-santo e a erva-cidreira também mostraram efeito positivo no alívio sintomatológico. **CONCLUSÃO**: Diante do que foi exposto, percebe-se que a fitoterapia é eficiente no tratamento climatérico e se mostra uma alternativa à TRH. Logo, o uso dos fitoterápicos contribui significativamente para uma melhor qualidade de vida da mulher, a partir da disseminação do conhecimento sobre a prática.

**Palavras-chaves**: Climatério; Fitoterapia; Plantas medicinais; Saúde da mulher.

**REFERÊNCIAS:**

BEREK, Jonathan S.; BEREK, Deborah L. **Berek & Novak**: Tratado de Ginecologia. 16. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2021.

HOEFEL, Ana Lúcia; SARTORI, Kahena B. Prevalência do uso de fitoterápicos em mulheres com sintomas de climatério. **Revista Fitos**, v. 17, n. 1, p. 64-75, 2023.

MAFFEI, S., *et al*. Long-term effects of a combination of isoflavones, agnus castus and magnolia extracts on climacteric symptoms and cardiometabolic risk profile in postmenopausal women. **Gynecological Endocrinology**, v. 38, n. 4, p. 339 – 344, 2022.

OLIVEIRA, A. K. D., *et al*. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, 2021.

SALES, A. P. A. **O USO DA FITOTERAPIA COMO ATENUANTE DOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO**. Orientadora: Samantha Caesar de Andrade. 2021. 23 f. Monografia (Especialização em Programa de Residência Multiprofissional em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde) - Rede de Atenção em Saúde da SMS-SP, Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, São Paulo, 2021.