TRATAMENTOS ALTERNATIVOS PARA AMENIZAR OS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO

ALTERNATIVE TREATMENTS TO ALLEVIATE CLIMACTERIC SYMPTOMS

Adriana Santos Conceição Palma, Bárbara Aparecida de Araújo Domingues, Bianca Alves da Silva, Bárbara Gomes Del Rey.

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Ciências da Saúde, Curso de Fármacia
E-mail para contato: bsa0969@gmail.com

RESUMO – *O climatério marca o fim da fase reprodutiva da mulher, caracterizada pela cessação da menstruação e à queda na produção de estrogênio e progesterona. O objetivo dessa pesquisa foi identificar os tratamentos alternativos que as mulheres utilizam e quais benefícios os tratamentos proporcionam. A metodologia adotada foi através de uma pesquisa de campo com um questionário escrito aprovado pelo comitê de ética para coletar dados empíricos diretamente da população alvo. Os resultados obtidos dentro de um número de 40 mulheres com idade de 40 a 60 anos, a maioria casada e com nível de escolaridade superior, dentro de uma classe sócio econômica média. Concluiu-se que a maioria tem conhecimento no assunto e fazem uso de métodos alternativos como os fitoterápicos que foram os mais citados.*

Palavras-chave: Menopausa; climatério; reposição hormonal; mulher.

ABSTRACT – The climacteric marks the end of a woman's reproductive phase, characterized by the cessation of menstruation and a drop in the production of estrogen and progesterone. The objective of this research was to identify the alternative treatments that women use and what benefits the treatments provide. The methodology adopted was through field research with a written questionnaire approved by the ethics committee to collect empirical data directly from the target population. The results obtained among a number of 40 women aged 40 to 60 years, most of them married and with higher education, within an average socioeconomic class. It was concluded that the majority are knowledgeable on the subject and use alternative methods such as herbal medicines, which were the most cited.

Keywords: Menopause; climacteric; hormone replacement; woman.

Tipo do trabalho: (x) Iniciação científica ( ) Iniciação tecnológica ( ) Extensão

1 INTRODUÇÃO

O climatério é um processo fisiológico que marca o fim da fase reprodutiva da mulher, caracterizado pela cessação permanente da menstruação devido à diminuição da função ovariana. Fisiologicamente, esse período é marcado pela queda na produção de estrogênio e progesterona pelos ovários, levando a alterações hormonais significativas. A diminuição dos níveis desses hormônios resulta em mudanças no ciclo menstrual, como ciclos irregulares e eventualmente a ausência de menstruação, além de sintomas vasomotores, como ondas de calor e sudorese noturna, devido à instabilidade hormonal [1].

A idade média de ocorrência da menopausa é em torno dos 51 anos, embora varie amplamente entre as mulheres. O tratamento do climatério frequentemente envolve terapias hormonais para aliviar os sintomas associados à deficiência hormonal, como terapia de reposição hormonal (TRH) para restaurar os níveis de estrogênio e progesterona [2]. Além dos tratamentos tradicionais, diversos métodos alternativos e complementares têm sido explorados no manejo dos sintomas da menopausa. Terapias não hormonais, como fitoterapia e suplementação dietética, têm sido amplamente estudadas como opções terapêuticas para aliviar os sintomas vasomotores e geniturinários associados à menopausa. Fitoterápicos como o trevo-vermelho e a erva-de-são-joão demonstraram potencial para reduzir os fogachos e melhorar o bem-estar geral das mulheres durante a transição menopausa. Além disso, a suplementação dietética com compostos como ácido fólico, vitamina D e ácidos graxos ômega-3 tem sido investigada por seu papel na modulação dos sintomas da menopausa e na saúde óssea [3].

Os sintomas do climatério podem ter um impacto significativo na qualidade de vida das mulheres devido à sua natureza persistente e à variedade de manifestações físicas e emocionais. Os sintomas vasomotores, como ondas de calor e sudorese noturna, podem causar desconforto físico e interferir no sono, levando à fadiga e irritabilidade durante o dia [4].

O presente estudo teve como objetivos pesquisar os tratamentos alternativos que podem ser aplicados na redução de prevalência e intensidade dos sintomas do climatério e avaliar o grau de conhecimento das mulheres avaliadas identificando os tratamentos alternativos que elas utilizam para amenizar os sintomas da menopausa e quais benefícios os tratamentos tradicionais proporcionam para a redução dos sintomas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi conduzida uma pesquisa de campo feita na clínica da Faculdade Santa Cecília - Rua Oswaldo Cruz, 277, Santos – SP, Brasil, utilizando questionário aprovado pelo comitê de ética sob parecer número CAAE: 80068224.0.0000.5513, visando coletar dados empíricos diretamente da população-alvo. O questionário abordou aspectos específicos relacionados ao tema em estudo, permitindo a obtenção de informações detalhadas e relevantes sobre as experiências, percepções e necessidades dos participantes. A abordagem metodológica proporcionou uma compreensão abrangente e holística do fenômeno em análise, contribuindo para o avanço do conhecimento científico e para a identificação de possíveis intervenções e soluções práticas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As 40 mulheres que participaram da pesquisa tinham idade entre 40 e 60 anos; vinte e oito mulheres eram casadas, oito estavam solteiras e 4 mulheres, no momento da pesquisa, estavam separadas ou divorciadas; quanto à escolaridade, dezessete delas possuem o ensino superior, quinze tem o ensino médio e duas completou o ensino básico fundamental; sendo apenas uma com o ensino superior incompleto, duas com o ensino médio incompleto e apenas três com o ensino fundamental incompleto. Todas elas exercem atividade remunerada. A maioria das participantes tinham filhos, algumas já eram avós, e a maioria delas (vinte e quatro mulheres) estavam na menopausa.

Os resultados apresentados na análise das informações estão relacionados a vida das participantes a partir dos objetivos da pesquisa: consultas ginecológicas; sintomas vividos na fase do climatério; os impactos sofridos na qualidade de vida; quais tratamentos alternativos fizeram para amenizar os sintomas do climatério e qual o grau de conhecimento com o tema abordado. O resultado da pesquisa pode ser encontrado na Tabela 1.

Tabela 1. Valores obtidos na pesquisa de campo.

Consultas ginecológicas	**Sintomas vividos na fase do climatério**	**Impactos sofridos na qualidade de vida**	**Tratamentos alternativos utilizados**	**Grau de conhecimento sobre o tema abordado**
01 vez ao ano: n=26 – 65%	Ondas de calor: n=13 – 32%	Leve: n=12 – 29%	Fitoterápicos: n=24 – 60%	*Tem conhecimento: n=23 – 58%*
02 vezes ao ano: n=10 – 25%	Sudorese noturna: n=10 - 25%	Moderado: n=7 – 19%	Chás: n=10 – 25%	*Não tem conhecimento: n=17 – 42%*
A cada 02 anos: n=4 – 10%	Ganho de peso: n=8 – 20%	Considerável: : n=4 – 9%	Reeducação alimentar: n=6 – 15%	
	Insônia: n=5 – 13%	Significativo: n=6 – 15%		
	Secura vaginal: n=4 – 10%	Nenhum: n=11 – 28%		

4 CONCLUSÃO

De acordo com os dados coletados durante a pesquisa foi possível identificar quais métodos alternativos tem surtido efeito terapêutico e que foram utilizados pelas participantes, o mais utilizado e que surtiu um efeito terapêutico, foram os fitoterápicos, entre eles podemos identificar a isoflavona, o Actaea racemosa L (cimicifuga racemosa), Curcuma longa L (cúrcuma), assim como os chás de Salvia officinalis (chás de sálvia), Morus nigra L (amora), Hypericum perforatum (erva de são João) e o Camellia sinensis L (chá verde). O que indicou a importância de mais estudos e pesquisas que nos tragam uma comprovação e segurança para utilizarmos os fitoterápicos em dozes terapêuticas, e assim uma melhora significativa dos sintomas e da qualidade de vida durante o climatério.

5 REFERÊNCIAS

1. DA SILVA, Brenda; SIOCHETTA, Thailene Martins; BERLEZI, Evelise Moraes. Plantas medicinais utilizadas para o tratamento de distúrbios associados à menopausa. Revista de ciências médicas e biológicas, v. 19, n. 1, p. 147-161, 2020.
2. Google Acadêmico [Internet]. Google.com.br. 2024 [citado 2024 Set 15]. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=SANTOS.
3. Google Acadêmico [Internet]. Google.com.br. 2024 [citado 2024 Set 15]. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=DA+SILVA.
4. Google Acadêmico [Internet]. Google.com.br. 2024. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=SOUZA