



AS PLANTAS MEDICINAIS NOS CUIDADOS CLIMATÉRICOS: AS PICS NO NIEFAM E A RETROALIMENTAÇÃO COM O MODELO RE-AIM À PROMOÇÃO DA SAÚDE DA MULHER¹

Luzia Wilma Santana da Silva², Thauani Soares Vieira³

RESUMO

O climatério é uma fase biológica da vida da mulher, transição entre o estágio reprodutivo e o não reprodutivo. Em razão dos diversos sinais e sintomas desse período são prescritos tratamentos com vistas a melhorar a qualidade de vida feminina, como a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) sintética. Entretanto, devido aos efeitos indesejáveis apresentados pela TRH, é crescente o interesse pela terapêutica de plantas medicinais com fitohormônios, substâncias químicas não-esteroidais, capazes de se ligarem aos receptores estrogênicos humanos. Assim, o presente estudo visa interseccionar pesquisa-extensão na modalidade das Práticas Integrativas em Saúde (PICS), no Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas (NIEFAM) ao uso racional de plantas medicinais às mulheres à promoção da saúde - Dimensão Manutenção do Modelo RE-AIM e investigar o uso de plantas medicinais por mulheres em fase climatérica, além dos efeitos relatados em suas narrativas - Dimensão Efetividade ou Eficácia do Modelo RE-AIM. É uma pesquisa de método misto e intervencionista, vinculada ao Departamento de Saúde II, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. O público-alvo é formado por nove mulheres climatéricas, com idades entre 60 e 85 anos. Os casos excluídos apresentaram desvios de saúde que impossibilitaram a realização da pesquisa. Os instrumentos compõem-se de dois questionários, um sociodemográfico e outro a respeito do uso da *Cúrcuma*. Os resultados apontam para uma correlação positiva entre seu uso e a melhoria percebida nos sintomas da menopausa entre as entrevistadas. No entanto, é importante lembrar que os resultados são baseados em uma amostra não probabilística e não podem ser generalizados para a população em geral.

PALAVRAS-CHAVES: Cúrcuma, Climatério, Pesquisa Aplicada, Plantas Medicinais, Menopausa.

MEDICINAL PLANTS IN CLIMATE CARE: THE PICS IN NIEFAM AND FEEDBACK WITH THE RE-AIM MODEL TO PROMOTE WOMEN'S HEALTH

ABSTRACT

The climacteric is a biological phase in a woman's life, a transition between the reproductive and non-reproductive stages. Due to the various signs and symptoms

¹ Projeto guarda-chuva financiado por Edital de Pesquisa da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

² Professora PhD. Em Enfermagem, nível Pleno, do Departamento de Saúde II (DS2), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Av. José Moreira Sobrinho, s/n. Jequié, BA. CEP: 45205-490

³ Discente do Curso de Graduação em Medicina, do Departamento de Saúde II (DS2), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Av. José Moreira Sobrinho, S/N. Jequié, BA. CEP: 45205-490



during this period, treatments are prescribed to improve women's quality of life, such as synthetic hormone replacement therapy (HRT). However, due to the undesirable effects presented by HRT, there is growing interest in the therapy of medicinal plants with phytohormones, non-steroidal chemical substances capable of binding to human estrogen receptors. Thus, the present study aims to intersect research-extension in the form of Integrative Health Practices (PICS), in the Interdisciplinary Center for Studies and Extension in Family Health Care in Living with Chronic Diseases (NIEFAM) with the rational use of medicinal plants for women to health promotion – Maintenance Dimension of the RE-AIM Model and investigate the use of medicinal plants by women in climacteric phase, in addition to the effects reported in their narratives - Effectiveness or Efficacy Dimension of the RE-AIM Model. It is a mixed method and interventionist research, linked to the Department of Health II, of the State University of Southwest Bahia. The target audience is nine climacteric women, aged between 60 and 85 years old. The excluded cases presented health problems that made it impossible to carry out the research. The instruments consist of two questionnaires, one sociodemographic and the other regarding the use of Turmeric. The results point to a positive correlation between its use and the perceived improvement in menopausal symptoms among those interviewed. However, it is important to remember that the results are based on a non-probability sample and cannot be generalized to the general population.

KEYWORDS: Turmeric, Climacteric, Applied Research, Medicinal Plants, Menopause.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é uma tendência global, designadamente o envelhecimento do gênero feminino, que se traduz em desafio relacionado ao climatério. Trata-se de uma fase natural da vida das mulheres que marca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, caracterizada pela diminuição dos hormônios sexuais femininos, estrogênio e progesterona, que têm impactos físicos, emocionais e socioeconômicos na vida feminina, afetando sua saúde e bem-estar.

Para aliviar os sintomas do climatério, como ondas de calor, insônia e atrofia vaginal, as mulheres têm duas opções principais de tratamento: a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) sintética e a terapia natural com fitohormônios de plantas medicinais. O TRH sintético envolve o uso de hormônios sintéticos para repor os níveis de estrogênio e progesterona biológicos. Embora seja eficaz na redução dos sintomas vasomotores e na prevenção da perda óssea, está associado a riscos e aumento do câncer de ovário e mama. Portanto, sua escolha deve ser cuidadosamente ponderada de modo que estudos têm colocado o foco nos fitohormônios, substâncias naturais derivadas de plantas, como uma alternativa menos



invasiva e eficaz que atuam como Moduladores Seletivos dos Receptores de Estrogênio (SERMs), proporcionando benefícios semelhantes aos hormônios sintéticos sem os riscos potenciais. Além disso, se reveste em uma opção para mulheres que não podem usar TRH sintética.

No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS) inclui terapias complementares baseadas em plantas medicinais. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) registra algumas plantas medicinais, como a cúrcuma (*Curcuma comosa*), para uso no tratamento de sintomas do climatério.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um subprojeto oriundo de um projeto guarda-chuva “Programa de exercício físico para pessoas com hipertensão arterial e seus familiares: avaliação com base no modelo RE-AIM”, aprovado pelo CEP-UESB, CAEE: 27221414.3.0000.0055, Parecer nº, 639.056 em respeito à Resolução 466/12 (BRASIL, 2012). Teve como cenário o NIEFAM, realizado com nove mulheres, idade entre 60 a 85 anos, período climatérico a pós-menopausa, incluídas na pesquisa por apresentarem sintomas relacionados à menopausa e pós menopausa. Os casos excluídos tangenciam condições de desvio de saúde com sintomatologia que impossibilitassem a realização da pesquisa. Adotou-se dois questionários, um sociodemográfico e outro semiestruturado constituído de questões relacionadas ao uso da planta medicinal *Cúrcuma* ou *Açafrão-da-terra* realizado individualmente. Trata-se de planta medicinal já instituída nas rotinas domiciliares das participantes nos preparos alimentícios. Incluiu-se ainda fichas clínicas e prontuários do NIEFAM das participantes para o inquérito do histórico de saúde-doença em acompanhamento. O enfoque intervencionista seguiu o fluxo do projeto guarda-chuva por meio de orientações em educação em saúde, empreendida no *continuum* das ações do NIEFAM nos dias segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira das 14:00 às 17:00h.

A análise dos dados se processou no *continuum* da pesquisa, assentado na compreensão do método misto na intersecção intervencionista, sendo triangulados à compreensão avaliativa-interpretativa. As entrevistas foram analisadas para identificar tendências e padrões. Os dados quantitativos, como o tempo de uso e a frequência de consumo, foram tabulados e calculadas médias. Seguiu-se o modelo de análise



proposto por Miles e Huberman (2002).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As participantes se disseram de etnia/raça pardas ou negras 90%. Esse dado é relevante porque pode indicar uma correlação entre o uso da cúrcuma e a identificação étnica. A cúrcuma é conhecida por suas propriedades medicinais, e estudos sugerem que ela pode ser particularmente benéfica para certos grupos étnicos devido a diferenças genéticas na absorção de seus compostos ativos. Cerca de 70% possuem ensino médio completo. Isso pode indicar certo nível de conscientização e educação sobre questões relacionadas à saúde e bem-estar. O nível de educação pode influenciar as escolhas de saúde, incluindo a inclusão de alimentos funcionais como a cúrcuma na dieta. Todas possuem renda de até 1 salário-mínimo *per capita*, o que pode influenciar suas escolhas alimentares e de saúde. A cúrcuma é conhecida por ser acessível, o que pode torná-la uma opção atraente para pessoas com renda limitada. 90% não possuem plano de saúde, sendo usuárias exclusivamente do SUS.

Relacionado ao uso da cúrcuma: a média de tempo foi de aproximadamente 11,44 meses, variou de 7 meses a mais de 3 anos, sendo a frequência de consumo 4,22 vezes por semana. A Tabela 1 apresenta as respostas das participantes sobre o uso da cúrcuma.

Tabela 1. Resultados das entrevistas sobre o uso da cúrcuma

Entrevistada	Tempo de Uso (Meses)	Frequência de Consumo (Vezes por Semana)	Forma de Preparação	Horário de Consumo	Impacto no Bem-Estar
01	7	Diariamente	Coloca no azeite	Almoço	Se sente bem, sem sintomas negativos.
02	36	Três vezes por semana	Adiciona à comida	Almoço	Melhorou dores de cabeça e calor na nuca, mas ataca o estômago.
03	6	Semana sim, semana não	Usa para temperar	Almoço	Se sente normal e saudável.
04	Mais de 6	Diariamente	Mastiga em jejum e adiciona à comida	Manhã e almoço	Se sente ótima, melhora na depressão.



05	Mais de 12	Diariamente	Faz chá e coloca no azeite	Almoço e tarde	Não fica mais doente, redução de dores de cabeça e dores no corpo.
06	Mais de 12	Diariamente	Toma em jejum com água	Pela manhã	Melhora no funcionamento do intestino, sensação de saúde.
07	2	Diariamente	Adiciona à comida	Almoço	Ainda não sentiu diferença, mas se sente bem em usá-lo.
08	Mais de 12	Diariamente	Coloca na comida	Almoço	Melhora na saúde geral, regularidade no funcionamento intestinal.
09	Mais de 12	Diariamente	Coloca dentro do azeite e usa na comida	Almoço	Sente apenas coisas boas, incluindo o desaparecimento de sentimentos ruins.

Fonte: autoria própria (2023).

Os efeitos relatados foram redução de dores de cabeça, calor na nuca, melhor funcionamento intestinal e até mesmo melhora na depressão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa revelou uma diversidade de experiências em relação ao uso da cúrcuma. As entrevistadas apresentaram uma variedade de períodos de uso, de apenas alguns meses a vários anos, refletindo a flexibilidade desse suplemento na dieta.

Algumas entrevistadas relataram benefícios percebidos do uso da cúrcuma, incluindo melhora na digestão, alívio de dores de cabeça, redução do calor na nuca e melhor funcionamento intestinal. Esses relatos sugerem que a cúrcuma pode ter um impacto positivo no bem-estar durante a menopausa.

A identificação étnica das entrevistadas, com 90% se considerando pardas ou negras, é um fator importante a ser considerado, uma vez que estudos sugerem que diferentes grupos étnicos podem responder de maneira diferente a tratamentos naturais, incluindo a cúrcuma.

Os objetivos deste estudo foram alcançados e o as dimensões *Manutenção* e *a Efetividade* ou *Eficácia* do modelo RE-AIM foram ratificadas em sua relevância na



pesquisa guarda-chuva no cuidado às pessoas cadastradas no NIEFAM por meio da ação-pesquisa do subprojeto em foco.

A cúrcuma não é uma solução única para todos os sintomas da menopausa. Cada mulher é única e o impacto da cúrcuma pode variar.

Por fim, os resultados da pesquisa sugerem que o uso da cúrcuma durante a menopausa pode estar relacionado a benefícios percebidos para algumas mulheres. No entanto, a variedade de experiências destaca a importância de considerar as necessidades e objetivos individuais ao incorporar a cúrcuma na dieta. Mais pesquisas são necessárias para compreender completamente os efeitos da cúrcuma durante a menopausa e como eles podem variar com base em fatores individuais e étnicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALMEIDA, Marcos Antonio Bettine de Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa – São Paulo: **Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP**, 2012. 142 p.
2. ASSUNÇÃO, Darah F. da Silva. Et al. Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Rev Soc Bras Clin Med**. Faculdade Metropolitana da Amazônia, Belém, PA, Brasil, 2017 abr-jun; v.15, n. 2, p.80-3.
3. BRASIL. BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução Nº 466, de 12 de Dezembro de 2012**. Brasília – DF. MS., 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 09 set. 2019.
4. CURTA, J.C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre , v. 41, n. spe, e20190198, 2020. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190198>
5. EUN MI AHN, NORIO NAKAMURA, KATSUKO KOMATSU, MASAO HATTORI*, TERUAKI AKAO, T. N. Screening of medicinal plant extracts for estrogenic activity in combination with a glycosidase treatment. **Journal of Traditional Medicines**, v. 21, n. 2, p. 81–86, 2004.
6. FAURE, E. D.; CHANTRE, P.; MARES, P. Effects of a standardized soy extract on hot flushes: A multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlled study. **Menopause**, v. 9, n. 5, p. 329–334, 2002.
7. FERREIRA, V.N.; CHINELATO, R.S.C.; CASTRO, M.R. et al. Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. **Psicologia & Sociedade**, v. 25, n. 2, p. 410-419, 2013. Disponível em: <http://scielo.br/pdf/psoc/v25n2/18.pdf>



8. GOMES, Henrique Mautone; MORRONE, Maurilio da Silva. **Curcumina uma nova alternativa ao tratamento dos males da menopausa**. Rio Grande do Sul: UFRGS, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/163101>
9. IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2012.
10. MILES, M. B; HUBERMAN, A. M. **Qualitative Researcher's**. London: Sage Publications, 2002.
11. LAI, W. C. et al. Phyto-SERM constitutes from *Flemingia macrophylla*. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 14, n. 8, p. 15578–15594, 2013.
12. LUZ MMF, Frutuoso MFP. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. **Interface**. 2021;25.
13. TABOSA, A. S. de A.; SANTOS, I. M. da S.; SIQUEIRA, L. da P. Ação anti-inflamatória do extrato de cúrcuma longa I. (açafão da terra) no tratamento de radiodermatites - uma revisão de literatura / Anti-inflammatory action of the long turmeric extract (earth saffron) in the treatment of radiodermatitis - a literature review. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 12, p. 94970–94985, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n12-109. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/21088>. Acesso em: 25 sep. 2023.