

Coleção Primeiros Passos em Práticas Integrativas em Saúde

PLANTAS MEDICINAIS : CUIDADOS PARA CADA CICLO FEMININO

**Curso de Formação de Especialistas:
Práticas Integrativas em Saúde:
Ampliação da Cultura de Cuidado**



Autores:

Dayse das Mercês Pereira,
Jéssika de Brito Beltrão
Márcia Severina Rodrigues.

Coautores:

Nelson Filice de Barros,
Elaine Marasca
Renata Cavalcanti Carnevale.

Título: PLANTAS MEDICINAIS: CUIDADOS PARA CADA CICLO FEMININO

Nº de edição: 1

Cidade: Campinas

Editora: BFCM UNICAMP

Ano: 2024

Título original:

Coleção primeiros passos em práticas integrativas em saúde: Plantas medicinais: cuidados para cada ciclo feminino.

1.^a Edição - Copyright 2024 - Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

Todos os direitos reservados e protegidos. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônica ou mecânica, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita do detentor do "copyright", e sem estar de acordo com a Lei nº 9.610/98. Foi realizado o depósito legal na Fundação Biblioteca Nacional, de acordo com as Leis 10.994, de 14/12/2004, e 12.192 de 14/01/2010.

Projeto editorial	Laboratório de Práticas Integrativas Complementares e Integrativas em Saúde (LAPACIS UNICAMP)
Conselho editorial	Prof. Titular Nelson Filice de Barros Profa. Dra. Elaine Marasca Garcia da Costa Profa. Gabriele Semolini Profa. Dra. Michelle Pedroza Jorge Profa. Dra. Pamela Siegel Profa. Dra. Renata Cavalcanti Carnevale
Produção editorial	Dayse das Mercês Pereira - Lapacis / Unicamp Jéssika de Brito Beltrão - Lapacis / Unicamp Márcia Severina Rodrigues - Lapacis / Unicamp
Revisão	Dayse das Mercês Pereira Jéssika de Brito Beltrão Márcia Severina Rodrigues
Revisão bibliográfica	Responsabilidade dos autores
Diagramação	Dayse das Mercês Pereira Jéssika de Brito Beltrão Márcia Severina de Brito
Registro ISBN	Biblioteca Central - UNICAMP
Tiragem	E-book (pdf)

Universidade Estadual de Campinas - São Paulo - Brasil

Faculdade de Ciências Médicas

LAPACIS

Laboratório de Práticas Alternativas Complementares e Integrativas em Saúde Prof. Dr. Nelson Filice de Barros

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126

Cidade Universitária Zeferino Vaz

CEP 13083-887 - Campinas, SP, Brasil

Telefone: (19) 3521-9240u

<https://www.fcm.unicamp.br/lapacis> E-mail: lapacis@unicamp.br



UNICAMP



LAPACIS

UNICAMP
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS
BIBLIOTECA

Ficha catalográfica elaborada por
Maristella Soares dos Santos
CRB8/8402

- P694 Plantas medicinais [recurso eletrônico] : cuidados para cada ciclo feminino / Dayse das Mercês Pereira... [et al.] ; [Professor responsável Nelson Filice de Barros ; LAPACIS]. – Campinas, SP : UnicampBFCM, 2024. (Primeiros Passos em Práticas Integrativas em Saúde)
36 p. : il. PDF.
- Modo de acesso: World Wide Web:
<https://hdl.handle.net/20.500.12733/28364>
ISBN 978-65-87100-47-0
1. Terapias complementares. 2. Plantas medicinais. 3. Autocuidado. 4. Saúde da mulher. I. Pereira, Dayse das Mercês. II. Barros, Nelson Filice de, 1968-. III. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas. Laboratório de Práticas Alternativas Complementares e Integrativas em Saúde. IV. Título.
- CDD. 615.89

PLANTAS MEDICINAIS

& CICLOS FEMININOS

CUIDADOS PARA CADA CICLO FEMININO



SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	6
APRESENTAÇÃO DAS AUTORAS	7
INTRODUÇÃO	9
MULHERES E PLANTAS MEDICINAIS	10
SENSIBILIZAÇÃO	11
FORMAS DE USO POR MULHERES	12
CICLOS FEMININOS	14
RELATOS PESSOAIS	30
REFERÊNCIAS	32

CICLOS E PLANTAS

PLANTAS MEDICINAIS E CICLOS MENSTRUAIS

Artemísia (*Artemisia Vulgaris*) 16

Prímula (*Oenothera biennis*) 17

PLANTAS MEDICINAIS E GRAVIDEZ

Gengibre (*Zingiber officinale*) 20

PLANTAS MEDICINAIS PUERPÉRIO/LACTAÇÃO

Camomila (*Matricaria chamomilla* L.) 22

PLANTAS MEDICINAIS MENOPAUSA/CLIMATÉRIO

Trevo vermelho (*Trifolium pratense* L.) 26

Amora (*Morus alba* e *Morus nigra*) 27

Salsinha (*Petroselinum crispum* [Mill. Fuss]) 28

Salvia (*Salvia officinalis* L.) 29

Agradecimentos



“Cruzar as fronteiras que separam a biomedicina e as práticas integrativas e complementares (PICs) é um processo que envolve uma transição de um mundo relativamente seguro e socialmente estruturado para um mundo de axiomas, teorias e práticas silenciadas.” (CARNEVALE, 2021). Para que esse cruzamento seja realizado é imprescindível que os navegantes ampliem e fortaleçam o sentir de uma maneira internalizada e não superficial, se locomovendo no sentido a fronteira, descentralizando-se da hegemonia.

Agradecemos primeiramente ao nosso querido professor: Prof. Dr. Nelson Filice de Barros por ter aberto as fronteiras da nossa mente através das suas palavras e ações humanizadoras, e por ser um grande exemplo de luta pelo cuidado emancipador sempre nos ensinando com carinho e “olhando em nossos olhos”. À Profa. Dra. Renata Cavalcanti Carnevale por ter ido além de orientadora e apoiadora desse projeto, o nosso alicerce, sempre trazendo a sutileza e o abraço em forma de palavras, colocando em suas ações a energia das plantas medicinais.

Agradecemos a parceria da nossa colega de turma Marina Straci, que agregou de forma ativa na construção desse projeto e foi quem nos apresentou as mulheres do Coletivo Laudelina de Campos Mello, a quem também somos gratas pela abertura que nos proporcionou encontros e oficinas. Ficamos admiradas pela identidade e a luta por igualdade de direitos, visibilidade e dignidade de trabalho e de existência às mulheres pretas e periféricas.

Gratidão também a todas que contribuíram com seus relatos pessoais, e esperamos que essa cartilha possa ser compartilhada com várias mulheres, transmitindo o amor com que a escrevemos!



Apresentação das autoras

Somos alunas do Curso de Formação de Especialistas em Práticas Integrativas em Saúde – Ampliação da Cultura de Cuidado, oferecido pelo LAPACIS e tendo em comum o interesse pelas plantas medicinais, nos unimos e com carinho apresentamos um pouquinho de nós a vocês:

DAYSE DAS MERCÊS

Fisioterapeuta, mãe e entusiasta nos cuidados terapêuticos a saúde e auto cuidado, principalmente relacionado as plantas e sua potência. Busco ser uma facilitadora das práticas integrativas na atenção primária à saúde.



Lavandula angustifolia
LAVANDA

JÉSSIKA DE BRITO BELTRÃO

Sou graduada em Farmácia pela Universidade Federal de Ouro Preto, e durante essa formação pude contribuir e principalmente aprender com alguns projetos de pesquisa no Laboratório de Plantas medicinais. Hoje trabalho no Desenvolvimento Analítico de uma farmacêutica e resgato as sementes plantadas na graduação. Utilizo do saber que aprendi nessa especialização como a nutrição do solo, da espiritualidade como a água que sempre me hidrata, e com isso começo a dar os brotos em projetos sociais e espirituais que participo para que um dia possam florescer e ofertar frutos.



Varronia curassavica (Cordia verbenacea)
ERVA BALEEIRA





Adansonia Digitata L
EMBONDEIRO/BAOBÁ

MÁRCIA SEVERINA RODRIGUES

Sou bisneta de parteira que hoje é graduada em Obstetrícia pela USP, amante, promotora e pesquisadora da cultura e suas influências nos cuidados em saúde. Estudo sobre PICS na intenção de resgatar saberes empíricos e ancestrais de outras práticas para promoção de saúde nos recortes biológico, energético e espiritual. Acredito que a terra cura! Então meu interesse por plantas medicinais vem no sentido de conectar cultura, saúde e educação, podendo revalidar conhecimentos antigos e perpetuar os adquiridos ao longo de minha jornada.



Introdução



As plantas medicinais são essenciais para a promoção da saúde, bem-estar e a homeostase dos indivíduos. Sua utilização com o objetivo terapêutico é tão antiga quanto a civilização humana, e a soma de todo esse histórico resulta em um rico conhecimento que envolve fusões culturais, religiosas e étnicas. Em consequência dos grandes centros urbanos e ao modelo de saúde estruturado pela medicina hegemônica, para que se possa ter os benefícios dessa prática e cruzar as fronteiras que separam a biomedicina e as PICs é preciso resgatar o conhecimento tradicional e popular se atentando também ao científico.

Além disso é necessário colocar em prática todo esse conhecimento afim de fortalecer “o sentir”, ou seja, construir uma relação de troca com as plantas de maneira benéfica. Para esse resgate de saberes, a mulher é um meio imprescindível por ser a principal detentora e contribuinte do conhecimento sobre o uso das plantas no cuidado à saúde. Com o objetivo de “cuidar de quem cuida” e visando a emancipação desse cuidado, essa cartilha foi elaborada afim de compartilhar experiências de plantas medicinais que já foram processos de curas para várias mulheres e esperamos que possam ser pra muitas e muitas outras.

Esta cartilha é de carácter informativo e traz como indicações algumas plantas de efeito medicinal, suas propriedades e formas de uso que podem servir de recurso complementar e/ou alternativo para algumas fases da vida da mulher. Por mais que, para algumas dessas fases, se considerem causas, sintomas e tratamentos, vale ressaltar que, não sendo patologias, as entendemos como processos e acontecimentos naturais do ciclo de vida de um corpo feminino, que podem sim causar desconfortos e as plantas surgem nesse lugar de meio para aliviar/amenizar qualquer dificuldade de adaptação à nova fase. Para a maioria das fases, foi citado mais de uma opção, devidamente referenciado deixando à disposição fontes confiáveis para que as mulheres que consultarem a cartilha possam se orientar de acordo com seus ciclos e suas necessidades, porém possam também se aprofundar procurando a fonte citada. Incentivamos também a fazer o uso consciente e fundamentado, após consulta, aprovação ou indicação de um profissional da área.

Mulheres e Plantas Medicinais



As plantas medicinais ocupam um espaço distinto na vida humana e principalmente na saúde da mulher, desde os primórdios da humanidade até os dias de hoje. Geralmente as mulheres são tidas como detentoras e difusoras do conhecimento sobre o uso de plantas no cuidado à saúde, por assumirem as responsabilidades inerentes às atividades de cuidado familiar e ainda por serem receptoras dos conhecimentos tradicionais que são repassados entre as gerações. A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos na saúde da mulher desempenha papel fundamental no fortalecimento de exercícios de cuidados femininos. Por isso que, ao longo da história, as mulheres nunca deixaram de cultivar plantas medicinais e utilizá-las como recursos terapêuticos para tratar e prevenir enfermidades, assim como para promover a saúde. (ANDRADE; MEDEIROS, 2021)

Autoconhecimento, autogestão e autocuidado

Pela institucionalização e “doencificação” do corpo feminino, o modelo biomédico de estudo, cuidado e assistência atual, tornou o processo de consulta com um profissional algo amedrontador e pouco acolhedor com relação ao conhecimento que as mulheres possuíam sobre si, seus ciclos, sua cultura e seu autocuidado.

O resgate e valorização científica dos saberes empíricos que as mulheres colecionam e perpetuam desde a antiguidade, tem desempenhado um papel importante na promoção da saúde da mulher, na descolonização do seu próprio corpo, e na emancipação de seus cuidados. (MELO et al., 2023)

Integralidade em saúde e acessibilidade

As plantas medicinais apresentam uma grande importância socioeconômica, principalmente nas regiões menos favorecidas, uma vez que essa população tem acesso limitado aos medicamentos alopáticos e utiliza as fitopreparações como principal recurso terapêutico. Isto porque, a carência estrutural do sistema de saúde requer a criação de métodos alternativos para o tratamento dos usuários, com redução de custos.

A fitoterapia se apresenta como uma ótima ferramenta para tratamentos simples por ser menos onerosa, de fácil acesso e naturalmente renovável, além de possuir menos efeitos adversos quando usada com qualidade, (MELO et al., 2023)

Sensibilização

DA ANCESTRALIDADE, ALGUMAS PISTAS PARA O HOJE...

O uso das plantas como uma forma de tratamento vem de um tempo muito antigo. Existem registros deste uso desde o início da humanidade na África entre os períodos Neolítico e Antiguidade (10000 A.C.). Acredita-se que se iniciou principalmente entre as mulheres, pois eram elas que realizavam os primeiros cultivos para subsistência: assim conseguiam observar a natureza e seus ciclos. Sua utilização se espalhou pelo mundo todo junto com as migrações. Aqui no Brasil, nossos ancestrais indígenas tiveram uma influência muito forte na medicina popular através dos seus conhecimentos tradicionais, que vem sendo estudados e utilizados cada vez mais.

OBSERVAÇÕES



O que é natural também precisa ser usado com consciência!

Por isso é importante identificar bem as plantas que serão utilizadas.

Para isso, uma das ferramentas é utilizar o nome científico. Observar bem o formato das folhas, flores e caule também é uma maneira de garantir a confirmação da espécie. Sempre que for utilizar uma planta consulte primeiramente um profissional habilitado, ou alguém de referência desse conhecimento.

CONCEITOS IMPORTANTES



Planta medicinal: espécie vegetal que possui propósitos terapêuticos e/ou profiláticos.

Droga Vegetal: plantas inteiras ou suas partes, geralmente secas, não processadas, podendo estar integras ou fragmentadas.

Fitoterápico: produto obtido exclusivamente de matéria prima vegetal, exceto substâncias isoladas.

Fitocomplexo: conjunto de todas as substâncias que tem efeito biológico.

FONTE: Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª edição



FORMAS DE USO



**ALGUMAS MANEIRAS QUE AS MULHERES PODEM
UTILIZAR E SE BENEFICIAR DAS PLANTAS**

COMPRESSA



É uma forma de tratamento que consiste em colocar, sobre o local lesionado, a própria planta, uma gaze, algodão ou pano limpo umedecido por uma forma farmacêutica líquida, dependendo da indicação de uso.

FONTE: Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª edição

Processo de preparação:

1. Preparar o suco ou chá, por infusão ou decocção, da planta desejada.
2. Mergulhar um pano limpo ou pedaço de algodão nesse líquido.

BANHO DE ASSENTO



É a imersão em água morna, na posição sentada, cobrindo com quantidade suficiente as nádegas e o quadril, geralmente em bacia ou em louça sanitária apropriada previamente limpa.

FONTE: Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª edição

Processo de preparação:

1. Utilizar uma bacia específica para o banho de assento.
2. Preparar a infusão da planta utilizada.
3. Colocar a infusão na bacia.
4. Sentar por 20 minutos aproximadamente.

CHÁ



Chá por infusão

É a preparação que consiste em verter água fervente sobre a planta medicinal e/ou droga vegetal e, em seguida, se aplicável, tampar ou abafar o recipiente por tempo determinado. Método indicado para partes de consistência menos rígida, tais como folhas, flores, inflorescências e frutos, ou que contenham substâncias ativas voláteis.

Chá por decocção (cozimento)

É a preparação que consiste na ebulição da droga vegetal em água potável por tempo determinado. Método indicado para drogas vegetais com consistência rígida, tais como cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas coriáceas.

FONTE: Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª edição

VAPORIZAÇÃO UTERINA



“Por questões físicas, o vapor se dá forma elevando-se, chegando até o útero promovendo uma limpeza profunda, em níveis sutis quanto físicos. O calor, promove a dilatação dos vasos e melhora a circulação sanguínea no local potencializando as substâncias das ervas. A umidade com as partículas de plantas, hidrata e melhora a saúde vaginal como um todo. Porém, somente através do autoconhecimento ou da informação referente às ervas é que podemos utilizar de maneira coerente com a saúde essa prática ancestral. Mesmo tratando-se de uma medicina natural, é evidente a necessidade de estudos, investigações e acompanhamento para alcançar o uso seguro da prática, podendo ser esse acompanhamento através de algum tutor que carregue os saberes da natureza.”

(FREITAS, Guilherme – Saúde da Mulher)

CICLOS FEMININOS



A natureza se movimenta em ritmos que podem ser percebidos ao observar as fases da lua, das estações, os movimentos das marés, os movimentos de rotação e translação da terra, solstícios entre vários outros eventos. Assim como a natureza cíclica, ao longo da vida a mulher pode vivenciar mudanças de diversas naturezas, como: **CICLOS MENSTRUAIS, GRAVIDEZ, LACTAÇÃO/PUERPÉRIO . MENOPAUSA/CLIMATÉRIO**. Todos esses ciclos passam por alterações hormonais exigindo adaptações físicas, mentais e emocionais.

Todos os seres que compartilham a Terra vivem ao ritmo de sua interação com o sol, em seus dias, noites e estações regulados pelo ciclo circadiano. Porém é notável que viver em grandes centros urbanos, iluminados por luzes artificiais e cercados de prédios, reduz a capacidade de conexão com os ciclos naturais do universo, assim como com as mudanças no próprio sistema corpo-mente-emoções. Afim de auxiliar nessa conexão, separamos os assuntos dessa cartilha por cada um desses ciclos femininos que as mulheres podem passar, compartilhando algumas plantas que podem ser utilizadas como auxiliares em cada processo.

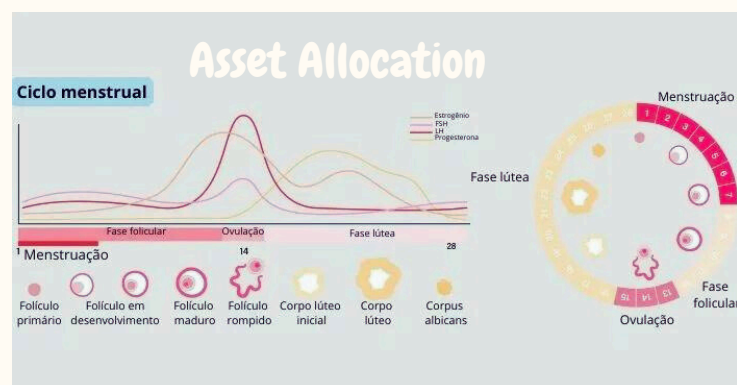
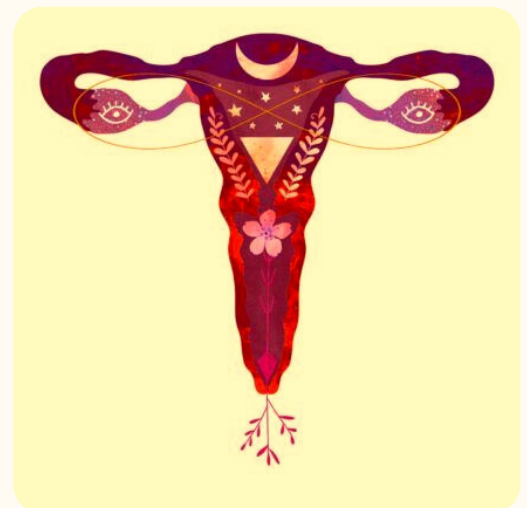
Plantas medicinais E CICLOS MENSTRUAIS

Os ciclos femininos são essenciais para a regulação e o autoconhecimento feminino. Acompanhar o ciclo e perceber as alterações no corpo e mente durante o seu desenrolar pode ser uma ferramenta de autonomia e autocontrole para a mulher. Dores no corpo, dores de cabeça, alterações de humor e cólicas menstruais são incômodos que podem ser minimizados pelo uso de plantas medicinais, no período pré-menstrual e menstrual.

Ciclo

A duração média do ciclo menstrual é de 28 dias, mas pode variar de 20 a 45 dias.

Didaticamente, e de acordo com as flutuações hormonais, o ciclo é dividido em fases. Uma divisão simplificada, adotada por Frankovich & Lebrun (2000), considera duas fases: a folicular, compreendendo o período do sangramento até a ovulação (inclusive), e a lútea, que se inicia logo após, estendendo-se até o início do sangramento. Em relação aos níveis hormonais, a fase folicular caracteriza-se pela presença de hormônio folículo-estimulante (FSH), hormônio luteinizante (LH) e estrógeno, os quais levam ao crescimento do folículo ovariano e à ovulação. A fase lútea é caracterizada pela presença aumentada de estrógeno e progesterona. O decréscimo destes dois hormônios ocorre com a regressão do corpo lúteo (quando não ocorreu fertilização), gerando a degeneração do endométrio e o sangramento.



Artemísia

ARTEMÍSIA VULGARIS



Utilização

A planta tem ação antiinflamatória (Pandey J, et al, 2021), e antiespasmódica (Natividad, G. M. et al. 2011) (diminui espasmos). O chá tem ação contra distúrbios e cólicas menstruais (Panizza, S. 1998)

Formas: chá medicinal, tintura, extrato fluido.

Contra indicado para gestantes e lactantes.

Nomes e Identificação

Artemísia, artemigem, artemígio, losna-brava, anador, absinto-selvagem.

Botânica: herbácea de 30-60 cm de altura, folhas discretas, reunidas em capítulos pequenos, com o dorso branco-prateado.

Referência à Artemis, deusa grega relacionada ao feminino.





Prímula



OENOTHERA BIENNIS L.



UTILIZAÇÃO

O principal componente do óleo de primula é o ácido gama-linolênico (GLA), cuja ação é a regulação de prostaglandinas. As prostaglandinas de série E1 (PGE1) são substâncias tipo hormônios com propriedades anti-inflamatória, que regulam estrógenos, progesterona e prolactina.

Os principais sintomas da tensão pré-menstrual (TPM) a alterações no metabolismo de prostaglandinas e a ingestão de alimentos com GLA auxiliam na diminuição destes sintomas.

Nomes e Identificação

O óleo de primula é obtido a partir das sementes de *Oenothera biennis* L. (Onagraceae) conhecida como primula ou “evening primrose” = estrela do entardecer. Este nome provém da característica de suas flores abrirem ao entardecer.



Plantas medicinais & GRAVIDEZ



Percepção de riscos à saúde

Importante ressaltar que “não é por que é natural que não faz mal!” Muitas das plantas que geralmente são utilizadas para a população em geral são restritas na gravidez. Um dos riscos no uso de plantas medicinais pela população em geral é a toxicidade, que durante a gravidez pode oferecer risco a saúde da mulher e do feto. Vários autores descreveram potenciais efeitos adversos decorrentes do uso de plantas medicinais na gravidez, como efeitos teratogênicos, mutagênicos, embriotóxicos e abortivos.

Apesar do uso de plantas medicinais por mulheres grávidas ser um fato recorrente, há pouca evidência publicada a respeito da segurança e eficácia de produtos naturais de saúde durante a gravidez e a lactação. Pode-se notar a rara evidência, ao visualizar as advertências de cada planta no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira, que traz quase que como padrão a seguinte frase para a maioria das plantas “O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações”. Com isso é importante também ressaltar que existem algumas plantas que comprovadamente oferecem riscos (como iremos abordar na próxima página) porém a grande maioria, assim como a frase padrão do Formulário de Fitoterápicos mostra, é que não possui estudos suficientes que comprovem o risco e a eficácia, dessa maneira as referências oficiais (que utilizam a base científica) não irão indicar.

Plantas medicinais & GRAVIDEZ



Exemplos de plantas que podem ser abortivas



Senna alexandrina Mill (sene)
Rhamnus catharticus (cáscara-sagrada)
Mentha pulegium L. (poejo)
Mentha arvensis L. (hortelã-japonesa)
Chenopodium ambrosioides L. (erva de santa maria)
Artemisia absinthium L. (losna)

Fonte: MOREIRA, Raquel 2014

Luffa operculata L. (cabacinha)
Peumus boldus Molina (boldo)
Momordica charantia L. (Melão-caetano)
Mentha piperita L. (Hortelã)
Eucalyptus sp. (Eucalipto)

Estas espécies foram registradas como as mais indicadas para fins abortivos no Brasil

Fonte: Mengue et al. 2001

Principais sintomas durante a gravidez

Alguns sintomas comuns durante a fase da gravidez são: constipação, ansiedade, azia, gases, indigestão e náuseas. A náusea é o sintoma mais frequente durante o 1º trimestre da gravidez, ocorrendo em 80-85% das gravidezes e associa-se a vômito em 52% dos casos.

Fonte: Antenatal Care, NICE Clinical Guidelines, No. 62

Gengibre

ZINGIBER OFFICINALE ROSCOE

UTILIZAÇÃO

No combate ao enjôo o gengibre, conhecido por seu uso milenar na medicina tradicional chinesa, vem sendo utilizado com sucesso (MARCUS & SNODGRASS, 2005).

Antiemético, antidiarréico, e nos casos de cinetose (Memento fitoterápico)

Auxilia no alívio sintomático da cinetose – enjoo do movimento (EMA, 2012)



FORMAS DE USO

Infusão, decocção, e cápsula (Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª edição)

ADVERTÊNCIAS

Não utilizar em gravidez e lactação em doses maiores que 1 colher de café por dia (0,5g) (Cartilha de Plantas Medicinais SUS Campinas SP).

Inibe a enzima tromboxano sintetase, podendo afetar a ação da testosterona no conceito (Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª edição)

Plantas medicinais e **LACTAÇÃO/PUERPÉRIO**



O puerpério e a lactação são períodos importantes para o desenvolvimento, saúde e construção de vínculo afetivo entre mamãe-bebê.

O uso de plantas medicinais como cuidado terapêutico deve ser abordado de forma segura e responsável, por meio de conhecimento dos benefícios das propriedades medicinais e seus potenciais riscos a saúde.

Entre os saberes populares deste ciclo de vida, destacamos a Camomila.

CAMOMILA

MATRICARIA CHAMOMILLA L.



INDICAÇÃO

Possui propriedades antiespasmódica (cólicas), antiinflamatória, ansiolítica e sedativa leve. (Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, 2016).

ADVERTÊNCIAS

Assim como toda planta, não é indicado realizar um uso contínuo. Não foram encontrados dados descritos na literatura consultada sobre o tempo máximo de utilização. (Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª edição)

FORMAS DE USO

Partes utilizadas: flores

Uso interno: chá (infusão), cápsulas ou comprimidos contendo extrato seco

Uso externo: compressa, banhos de emersão e em óleos essenciais diluídos



MENOPAUSA/CLIMATÉRIO

*Um ritual de passagem ou uma fase natural da vida
que todas as mulheres terão que atravessar*

Corpo

A medicina moderna é fundamentada na prescrição de medicamentos após um diagnóstico feito por algum profissional da saúde. No cuidado de corpos femininos, tem-se priorizado o campo da saúde reprodutiva, com foco na atenção ao pré-natal, parto, puerpério e planejamento reprodutivo e a prevenção dos cânceres de colo do útero e de mama. Entretanto é necessário haver uma preocupação no atendimento integral à mulher junto ao Sistema de Saúde, demonstrando uma atenção no contexto holístico do usuário e não apenas a seu adoecimento. (ANDRADE; MEDEIROS, 2021)

Espírito

Mente

Por mais de seja uma fase comum a todas as mulheres, cada uma a atravessa de forma particular. Conduzidas e influenciadas por questões sociais e culturais, as atitudes e percepções das mulheres com relação à menopausa tem relação com a intensidade dos sintomas e efeitos do climatério em todas as suas dimensões, biológica, psicológica, social e emocional. (OLIVEIRA et al., 2021)



Pessoal, social e cultural

As mulheres sofrem alterações físicas e psíquicas que afetam a saúde desde a adolescência até a terceira idade. Ao longo da vida, ocorrem várias mudanças como a emocional, físicas e sociais que acabam interferindo, de modo significativo, no processo de saúde e de qualidade de vida. Os períodos de alterações no corpo da mulher são constantes e, para isso, é necessário observar os aspectos sociais, fator cultural, atividade física, inserção profissional, renda, hábitos alimentares, lazer, sexualidade e religião, todos esses fatores são importantes para a qualidade de vida saudável. (MANICA et al., 2019)

Plantas medicinais e MENOPAUSA/CLIMATÉRIO



Algumas mulheres podem apresentar sintomatologias diversas, com intensidades variadas, fazendo com que essa fase seja tratada como uma endocrinopatia por causa dos sintomas e desconfortos provocados. Ondas de calor, disfunções sexuais, atrofia e ressecamento vaginal, alterações no perfil lipídico e distúrbios psíquicos são as queixas mais comuns. Mas a Organização Mundial de Saúde (OMS) considerada o climatério uma fase biológica natural da mulher e não um processo patológico. (OLIVEIRA et al., 2021)

No climatério podem ser vivenciadas novas experiências boas e ruins, incluindo redescobertas pessoais, assim como sentimentos de medo e ansiedade, dado que é um momento de enfrentamento do desconhecido e de mudanças sobre as quais nem sempre se tem conhecimento pleno. Tais mudanças incluem aspectos biológico, físico, psíquico, social e sexual, podendo gerar diversas dúvidas sobre o que é normal,

Menopausa

Evento fisiológico (normal) que corresponde ao último ciclo menstrual da mulher e geralmente ocorre a partir dos 40 anos. Fato confirmado após 12 meses ininterruptos de ausência de menstruação, sem causas patológicas, psicológicas, cirúrgicas e etc. (OLIVEIRA et al., 2021)

Climatério

Período fisiológico caracterizado por alterações hormonais, principalmente redução na produção de estrogênio decorrente da diminuição da função ovariana, que marca a transição entre a fase reprodutiva para a fase não reprodutiva da mulher. (OLIVEIRA et al., 2021)

Plantas medicinais E MENOPAUSA/CLIMATÉRIO



A percepção e vivência do climatério é uma experiência individual, social e compartilhada influenciada por diferentes dimensões da vida de uma mulher. Porque além das alterações endócrinas e fisiológicas comuns ao climatério e menopausa esse período coincide também com algumas mudanças que ocorrem a nível social e psicológico. Acontecimentos como aposentadoria, saída dos filhos da casa materna, divórcio, viuvez, conflitos familiares em geral, afetam diretamente a percepção do papel social da mulher tanto na família como na sociedade. (OLIVEIRA et al., 2021)

Causas

A mulher já nasce com todos os óvulos que irá produzir ao longo da vida. Essa reserva é usada desde a menarca até à menopausa. Após todos serem expelidos, os ovários entram em falência e as concentrações dos hormônios femininos, estrogênio e progesterona, caem irreversivelmente. Vale dizer que o climatério não é uma doença, mas uma das fases naturais da vida da mulher e, portanto, não deve ser encarado como um problema. É importante o acompanhamento com uma equipe multiprofissional ou pessoas experientes nesse assunto para garantir a qualidade de vida da mulher nessa fase e ao longo de toda a vida.

Sintomas

A carência de estrogênios na mulher climatérica determina mudanças fisiológicas e psicoemocionais marcantes. Neste período, as queixas frequentemente relatadas incluem as irregularidades menstruais, sintomas vasomotores (SVM), afrontamentos e suores (frequentemente noturnos), que podem surgir associados com alterações do sono (o que por si contribui para a fadiga e irritabilidade da mulher, condicionando a sua qualidade de vida, humor e bem-estar), as alterações tróficas urogenitais, cognitivas e sexuais.

*Trevo-vermelho*

TRIFOLIUM PRATENSE L



INDICAÇÃO

Como auxiliar no alívio dos sintomas associados ao climatério, desde que situações graves tenham sido descartadas por um médico (Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2021.)

Alívio dos sintomas da menopausa (principalmente fogachos), mastalgia (dor nas mamas) e síndrome pré-menstrual (TPM) (Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, 2016).

MODO DE USO

Fitoterápico sob prescrição em formas de cápsulas ou extrato fluido.

ADVERTÊNCIAS

Deverão ser observadas as condições que podem ser agravadas pelo aumento do nível de estrogênio, como a endometriose ou miomas uterinos. Recomenda-se cautela em pacientes susceptíveis a sangramentos ou com distúrbios de coagulação (Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, 2016).



✧ *Amora (branca ou preta)* ✧

MORUS ALBA & MORUS NIGRA



INDICAÇÃO

Amora é apreciada pela população por apresentar qualidades nutricionais (ferro, potássio, vitaminas e minerais), sabor e propriedades medicinais. A literatura demonstrou que suas folhas são frequentemente utilizadas por mulheres durante o período da menopausa como terapia alternativa aos hormônios convencionais, no qual apresentou efeito similar ao alcançado com a utilização de estrógeno (JESUS et al., 2021).

MODO DE USO E FINALIDADE

Parte utilizada: Folhas

Forma de preparo: Infusão

Indicação: Reposição hormonal para menopausa (JESUS et al., 2021)

Combate dos "fogachos" melhora do humor e dos sintomas da menopausa em geral (NUNES, 2019)





Salsa, salsinha



PETROSELINUM CRISPUM (MILL.) FUSS



APRESENTAÇÃO

Popularmente chamada de salsa/salsinha é um condimento muito utilizado na culinária e também é utilizado pela população como chá, para fins etno-medicinais, devido às suas propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias, além de um alto teor de vitamina C,

MODO DE USO E FINALIDADE

Parte utilizada: caule, folha, galhos

Forma de preparo: Infusão

Indicação: Reduzir os “fogachos”, tratar infecções geniturinárias, e melhora dos sintomas na menopausa em geral. Analgésica, atividade estrogênica, (NUNES, 2019)



*Sálvia***SALVIA OFFICINALIS L.****APRESENTAÇÃO**

Rica em substâncias como alcalóides, flavonóides, compostos fenólicos e terpenos, que podem ajudar a combater as ondas de calor e o suor noturno na menopausa porque ajuda equilibrar os níveis hormonais. O extrato de *S. officinalis* aumenta os níveis de estrogênio, sendo promissor para o tratamento dos sintomas pós-menopausa.

MODO DE USO E FINALIDADE

Parte utilizada: Folhas

Forma de preparo: Infusão

Indicação: Calmante, contra insônia, redução dos "fogachos" e demais sintomas climatéricos em geral. (NUNES, 2019)



Relatos pessoais

Abrimos esse espaço para troca de saberes entre mulheres que nos contaram alguma experiência que tiveram com as plantas medicinais

“Minha avó era uma mulher muito simples e analfabeta. Mas tinha muitos conhecimentos importantes. Ela andava comigo pelo quintal e sempre me apontava a Artemísia. Acho que ela queria dizer que era importante. Tinham outras ervas, mas essa ela sempre chamava a atenção.

Depois, muito recentemente, já com algum conhecimento de fitoterapia, comecei a utilizar, por influência de uma terapeuta conhecida minha, e outros estudos também relacionados ao sagrado feminino. Comecei a entender o poder que ela tinha, usada uma semana antes da menstruação, como ela ajudava na regulação do meu ciclo. De acordo com estes saberes, ela traz o aspecto da “feiticeira”, ajudando a trazer reflexões profundas que vem no “final” do ciclo: a tensão pré-menstrual vem como uma luta do externo “masculino” e o interno “feminino” e tudo que está descompassado neste momento acaba ficando muito mais evidente. Isto tudo fez muito sentido pra mim, além de regular por fim meu ciclo, e tirar as cólicas que eram insuportáveis anteriormente”

MARINA SOARES STRACI, 33 anos

“Pra mim, o óleo essencial de gerânio (e também o próprio gerânio-de-cheiro na forma de banho), foi muito bom para meus ciclos, e também me ajudou a me conectar com meu feminino, através do seu cheiro doce e sua ação muito relacionada ao plexo cardíaco”

MARINA SOARES STRACI, 33 anos

“O barbatimão se mostrou muito eficiente na diminuição de corrimentos, coceiras e infecções. Usei pontualmente quando tinha um desses sintomas e sempre melhorava. Hoje em dia eu uso esporadicamente sabonetes dessa erva.”

VANESSA BENTO, 36 ANOS

“Plantei uma árvore de plumeria na minha casa e estabeleci uma relação próxima e carinhosa com ela, de conversar, pedir conselhos e me sentar com elas alguns momentos no dia e observá-la... adoro o cheiro das flores da plumeria. Quando os cachos de flor começaram a florir fui guardando todas em um pote de vidro, um dia então porcionei as flores secas e preparei um banho de imersão antes de dormir, na mesma noite tive sonhos profundos e reveladores e alguns meses depois repeti o banho e tive a continuidade dos mesmos sonhos. No momento (inverno) ela se encontra sem flores e folhas, apenas o tronco) sigo me relacionando com ela, quando florescer novamente pretendo repetir o ritual do banho. Sinto que ela me acolhe e cuida de mim de uma forma delicada.”

RAYSSA SANTOS FONSECA, 39 anos

"Minha parente estava entrando em trabalho de parto e sem evoluções nas dilatações. Eu estava aflita com isso, e foi quando a cabloca que me acompanha assoviou e me deu a visão. Ela me mostrou a folha de mastruz macerada, e que toda aquela agua com a erva poderia ser utilizada pra fazer compressa tanto na barriga quanto "no pé da barriga" de uma grávida. Conclusão da história: No mesmo dia ela teve a bebê com menos de 15 minutos de internação! Depois quando eu estava em trabalho de parto da minha filha, também fiz o mesmo processo tendo sucesso!"

EMILIN PELOZI PACANARO, 30 ANOS

Antes de utilizar qualquer planta medicinal ou medicamento oriundo de plantas consulte primeiramente um profissional habilitado, ou alguém de referência desse conhecimento

Referências



Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Tradução de Community herbal monograph on Pimpinella anisum L., fructus (EMA/HMPC/321184/2012)

Alonso JR (1998) Tratado de Fitomedicina. Bases clínicas e farmúde da mulher e o uso de plantas: um olhar para a Saúde Única. UESB, Vitória da Conquista - BA, 2021, v.15, n.2. Disponível em : <https://textura.famam.com.br/textura/article/view/526/352>. acessado a: 07/2024.

ANDRADE, T. J. A. S.; MEDEIROS, L. C. M. Plantas medicinais e a Saúde da Mulher. Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Educação Permanente para o SUS - NUEPES. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ, UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS - UNA-SUS / UFPI, Teresina - PI, 2021. Disponível em(<https://ares.unasus.gov.br/acervo/>), acessado a 07/2024.

Antenatal Care - NCBI Bookshelf [Internet]. 2008:[citado 2010 Jul 5] Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK51886/>

CAMARGO, Francisco - Promoção da Saúde Materno-Infantil: grupo reflexivo sobre o uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos na gravidez e lactação. Araraquara - 2015

CARNEVALE, Renata Cavalcante; Bandeira, Mary Anne Medeiros; Barros, Nelson Filice de. Fronteiras da Implantação e Implementação da Farmácia Viva no Brasil, 1 ed - Pontes Editores, pág.21, 2021

DOS SANTOS, TAINÁ; LOPES, GISELY CRISTINY. TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL (TPM): FITOTERAPIA BASEADA EM EVIDÊNCIAS. Uningá Review, v. 24, n. 3, 2015.

Ekiert H, Pajor J, Klin P, Rzepiela A, Ślesak H, Szopa A. Significance of *Artemisia Vulgaris* L. (Common Mugwort) in the History of Medicine and Its Possible Contemporary Applications Substantiated by Phytochemical and Pharmacological Studies. *Molecules*. 2020 Sep 25;25(19):4415. doi: 10.3390/molecules25194415. PMID: 32992959; PMCID: PMC7583039.

EMA, European Medicines Agency. European Union herbal monograph on *Zingiber officinale* Roscoe, rhizoma. London: Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). 2012. Disponível em: < [https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-zingiber-officinale\[1\]roscoe-rhizoma_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-zingiber-officinale[1]roscoe-rhizoma_en.pdf). Acesso em: 01 fev. 2019.

Ernst E (2002) Herbal medicinal products during pregnancy: are they safe? *BJOG* 109: 227-235.



Referências



Ernst E (2002) Herbal medicinal products during pregnancy: are they safe? BJOG 109: 227-235.

Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2ª edição. 2021

FREITAS, Guilherme Barroso Langoni de Saúde da Mulher / Guilherme Barroso Langoni de Freitas. 1. ed. 2. Vol. - Irati: Pasteur, 2020. 1 livro digital: 1080 p.: il.

JESUS, F.; Costa, A. P.; Marisco, G. Saúde da mulher e o uso de plantas: um olhar para a Saúde Unica. UESB, Vitória da Conquista - BA, 2021. v.15, n.2. Disponível em: <https://textura.famam.com.br/textura/article/view/526/352>. acessado a: 07/2024.

MANICA, L.T. 2019. Book review (Prum, R.: The Evolution of Beauty). El hornero, in press

MARCUS, Donald M.; SNODGRASS, Wayne R. Do no harm: avoidance of herbal medicines during pregnancy. Obstetrics & Gynecology, v. 105, n. 5, Part 1, p. 1119-1122, 2005.

MELO, D. F. S. Investigação do uso de Plantas Medicinais para Manutenção da Saúde da Mulher e Produção de Dispositivos Didáticos para Usuários e Profissionais da Saúde. - Universidade Federal de Pernambuco. Centro de Biociências, Recife, 2023

Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira - 1ª edição. 2016

MENGUE, S. S., MENTZ, L. A. & SHENKEL, E. P. 2001. Uso de plantas medicinais na gravidez. Revista Brasileira Farmacognosia, 11(1): 21-35

MOREIRA RRD, Camargo FR, Quílez AM, Salgueiro L, Cavaleiro C (2014) Medicinal Plants in Pregnancy and Lactation: Perception of the Health Risk and Practical Educational Group in Araraquara, São Paulo State, Brazil.

NORDENG H, Havnen GC (2004) Use of herbal drugs in pregnancy: a survey among 400 Norwegian women. Pharmacoepidemiol Drug Saf 13: 371-380.



Referências



NUNES, C. M. A. C. Conhecimento Popular Sobre Plantas Medicinais para o Tratamento de Sintomas Climatéricos em OURO PRETO, MINAS GERAIS. UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO ESCOLA DE FARMÁCIA. Ouro Preto/MG 2019.

OLIVEIRA, A. K. D.; OLIVEIRA, K. K. D.; SOUZA, L. B.; LINS, R. H. P. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa. Research, Society and Development, v. 10, n. 10, e206101018752, 2021

PANDEY, Jitendra et al. Anti-Inflammatory Activity of Artemisia vulgaris Leaves, Originating from Three Different Altitudes of Nepal. The Scientific World Journal, v. 2021, n. 1, p. 6678059, 2021.

PANIZZA, S. 1998. Plantas que Curam (Cheiro de Mato). 3. ed. IBRASA, São Paulo, 280 p.

REVISANI, Nathalia (Ong verde). ENTRENÓS Plantas medicinais e saberes das mulheres. 2020, 98 folhas.

SAMPAIO, H. A. DE C.. Aspectos nutricionais relacionados ao ciclo menstrual. Revista de Nutrição, v. 15, n. 3, p. 309-317, set. 2002.

VEIGA Júnior VF, Pinto AC, Maciel MAM (2005) Plantas medicinais: cura segura? Química Nova 28: 519-528



Coleção Primeiros Passos em Práticas Integrativas em Saúde

Essa coleção é composta de 7 Cartilhas elaboradas como Trabalho de Conclusão de Curso da segunda turma do curso de Formação de Especialistas em Práticas Integrativas em Saúde: ampliação da cultura de cuidado.

Realização LAPACIS – Saúde Coletiva – FCM – Unicamp.

Orientação: Prof. Dr. Nelson Filice de Barros, Profa. Dra. Elaine Marasca e Profa. Dra. Renata Cavalcanti Carnevale.

Cartilhas à disposição para consultas:

- Aromaterapia: o despertar para o autocuidado.*
- Auriculoterapia como ferramenta para o autocuidado.*
- Contribuições das PICS para a saúde e bem estar dos trabalhadores.*
- Plantas medicinais: cuidados para cada ciclo feminino.*
- Constelação Sistêmica Familiar*
- Um tempo para o autocuidado: Reiki-se – contribuições das práticas integrativas e complementares para a saúde e o autocuidado.*
- Yoga como prática de autocuidado para mulheres.*

Onde encontrar: <https://www.fcm.unicamp.br/lapacis>



**Esta coleção tem o objetivo de informar
em linguagem acessível, noções básicas
de algumas das 29 PIS já disponibilizadas
nos SUS. É fruto do trabalho de alguns
grupos da turma 2023 do Curso de
Formação de Especialistas em
Práticas Integrativas em Saúde:
Ampliação da Cultura de Cuidado,
realizado pelo LAPACIS – FCM –
Saúde Coletiva - UNICAMP**

