Capítulo 22

Fitoterápicos e Fitoestrógenos no Manejo dos Sintomas do Climatério e da Menopausa: Uma Revisão Integrativa

Herbal Medicines and Nutritional Strategies for Relieving Climacteric Symptoms: An Integrative Review

Ana Patrícia Pinheiro Lima Vieira Santos

Acadêmicas do curso de Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA.

Joana Darc Almeida de Aragão Rodrigues

Acadêmicas do curso de Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA.

Maria dos Milagres Farias da Silva

Nutricionista. Docente do curso de Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA.

Resumo: O climatério e a menopausa são fases marcadas por alterações fisiológicas que podem comprometer a qualidade de vida das mulheres. Nesse contexto, esta revisão integrativa teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre o uso de fitoterápicos e fitoestrógenos no manejo dos sintomas associados a esse período. A busca foi realizada em 2026, nas bases de dados PubMed, LILACS, SciELO e Google Acadêmico, considerando publicações entre 2017 e 2026. Após o processo de seleção, 12 estudos foram incluídos. Entre as principais espécies vegetais investigadas, destacaram-se o açafrão (Crocus sativus), a cimicífuga (Actaea racemosa), o trevo-vermelho (Trifolium pratense), a soja (Glycine max), a linhaça (Linum usitatissimum) e o feno-grego (Trigonella foenum-graecum). Os resultados demonstraram possíveis benefícios dessas intervenções na redução de sintomas psicológicos e vasomotores, no alívio de manifestações urogenitais e na melhora de parâmetros relacionados ao perfil lipídico e à densidade mineral óssea. Entretanto, foram observadas divergências entre os estudos, indicando que os efeitos variam conforme a intervenção e o desfecho investigado. Conclui-se que os fitoterápicos e os fitoestrógenos apresentam potencial como recursos complementares no cuidado à saúde da mulher durante o climatério e a menopausa, embora sejam necessárias pesquisas adicionais para estabelecer sua eficácia e segurança.

Palavras-chave: climatério; menopausa; fitoterapia.

Abstract: The climacteric period and menopause involve physiological changes that may negatively affect women's quality of life. This integrative review aimed to analyze scientific evidence regarding the use of herbal medicines and phytoestrogens in managing symptoms associated with these stages. Searches were conducted in 2026 in PubMed, LILACS, SciELO, and Google Scholar, covering publications from 2017 to 2026. Following the selection process, 12 studies were included. The main plant species investigated were saffron (Crocus sativus), black cohosh (Actaea racemosa), red clover (Trifolium pratense), soy (Glycine max), flaxseed (Linum usitatissimum), and fenugreek (Trigonella foenum-graecum). The findings indicated potential benefits of these interventions in reducing psychological and vasomotor symptoms, alleviating urogenital manifestations, and improving lipid profiles and bone mineral density. However, inconsistencies were identified across studies, suggesting that outcomes

DOI: 10.47573/aya.5379.3.37.22

vary according to the intervention and the specific parameters assessed. Herbal medicines and phytoestrogens may serve as complementary approaches to women's healthcare during the climacteric period and menopause. Nevertheless, further research is required to establish their effectiveness and safety more conclusively.

Keywords: climacteric; menopause; phytotherapy.

INTRODUÇÃO

O climatério corresponde a uma importante fase de transição na vida da mulher, tendo a menopausa como um de seus principais marcos. A menopausa é caracterizada pela ocorrência do último episódio menstrual, sendo confirmada após 12 meses consecutivos de amenorreia, e ocorre, geralmente, entre os 48 e 50 anos de idade. As repercussões desse período ultrapassam as alterações fisiológicas, podendo envolver aspectos emocionais, psicológicos e sociais (Flores *et al.,* 2025; BJIHS, 2024).

Os sintomas e manifestações clínicas deste período normalmente são ondas de calor, sudorese noturna, oscilação de humor por falta da produção dos hormônios sexuais, insônia, cansaço, dores musculares e articulares, dores de cabeça, diminuição da lubrificação vaginal, redução da libido, pele seca, perda da concentração e da memória, além de manifestações a longo prazo como osteoporose e problemas cardiovasculares (Serpa *et al.,* 2016).

Entre as manifestações mais comuns do climatério estão os fogachos, também denominados ondas de calor. Esses episódios são caracterizados por uma sensação súbita de aumento da temperatura corporal, geralmente percebida inicialmente na região da face, pescoço e tórax, podendo ser acompanhada por sudorese intensa e palpitações. A ocorrência e a intensidade desses sintomas apresentam variações individuais. Quando acontecem durante o período noturno, podem provocar interrupções frequentes do sono e, consequentemente, favorecer o surgimento de fadiga e indisposição ao longo do dia (Oliveira *et al.,* 2024).

Diante dos sintomas decorrentes dessa fase, a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) constitui uma das possibilidades utilizadas para o controle das manifestações climatéricas. Apesar de apresentar aplicação no tratamento dos sintomas, sua utilização permanece relacionada a discussões acerca dos possíveis riscos e da ocorrência de determinadas patologias (Leite *et al.,* 2024).

Nesse sentido, situações nas quais a terapia hormonal é contraindicada ou não representa uma opção adequada têm contribuído para o interesse por abordagens não hormonais. Entre essas possibilidades estão as mudanças no estilo de vida, intervenções comportamentais e o emprego de recursos fitoterápicos, que podem representar alternativas de cuidado para essa população (Al Wattar; Talaulikar, 2024).

A adoção de hábitos de vida mais saudáveis, associada a uma alimentação nutricionalmente equilibrada, à prática regular de exercícios físicos e a intervenções não hormonais, pode contribuir para a redução dos sintomas característicos do

climatério e para a melhoria da qualidade de vida. Essas medidas também podem favorecer a prevenção e o controle de fatores relacionados ao risco cardiovascular, sem necessariamente estarem associadas aos efeitos adversos observados em determinadas terapias medicamentosas (Souza *et al.,* 2020; Coppolla *et al.,* 2023).

Dentro das possibilidades terapêuticas não hormonais, a fitoterapia apresenta-se como uma abordagem de interesse. Seu uso envolve a utilização terapêutica de plantas medicinais e de produtos derivados de espécies vegetais, constituindo uma prática de longa tradição que, atualmente, também integra as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Entre os aspectos que favorecem sua utilização estão a disponibilidade, o custo relativamente acessível e a aceitação por diferentes segmentos da população (Hosni, 2024).

Nesse contexto, os fitoestrógenos merecem atenção devido à sua capacidade de produzir respostas biológicas que apresentam determinadas semelhanças com aquelas promovidas pelos estrogênios humanos. Esses compostos correspondem a metabólitos secundários encontrados em diferentes espécies vegetais, estando presentes especialmente em alimentos como grãos, frutas e vegetais. Sua atuação sobre diferentes mecanismos fisiológicos tem despertado interesse quanto ao seu possível papel no manejo das manifestações associadas ao climatério (Patra *et al.,* 2023; Chen *et al.,* 2014).

Entre os recursos fitoterápicos investigados para o manejo dos sintomas climatéricos estão as isoflavonas provenientes da soja (*Glycine max*) e o extrato de *Cimicifuga racemosa.* (Figura 1). Essas substâncias têm sido estudadas principalmente em relação aos sintomas vasomotores. Da mesma forma, algumas espécies utilizadas tradicionalmente para auxiliar no equilíbrio emocional e na qualidade do sono, como Passiflora incarnata e Valeriana officinalis, são investigadas em relação a manifestações como ansiedade, irritabilidade e alterações do sono, frequentemente presentes durante o climatério (Kenda *et al.,* 2021; Oliveira *et al.,* 2021).

Figura 1 - Principais espécies vegetais utilizadas no manejo dos sintomas do climatério.



Fonte: elaborada pelas autoras (2026).
Imagens meramente ilustrativas.

Outro recurso vegetal que vem recebendo atenção em pesquisas relacionadas à saúde da mulher é o feno-grego (*Trigonella foenum-graecum*). Essa planta apresenta em sua composição fitoestrogênios e saponinas esteroidais, componentes que têm sido relacionados a possíveis efeitos sobre diferentes manifestações do climatério. Estudos sobre sua suplementação padronizada apontam resultados relacionados à diminuição da ocorrência e da intensidade dos fogachos, bem como possíveis benefícios sobre alterações de humor, fadiga, função sexual e qualidade de vida (Rao *et al.,* 2016; Kenda *et al.,* 2021).

Diante desse cenário, torna-se relevante analisar as evidências disponíveis acerca dos recursos fitoterápicos empregados durante o climatério. Assim, esta revisão integrativa tem como objetivo geral analisar a eficácia dos fitoterápicos e dos fitoestrógenos no manejo dos sintomas do climatério, considerando suas possíveis repercussões sobre a qualidade de vida das mulheres.

METODOLOGIA

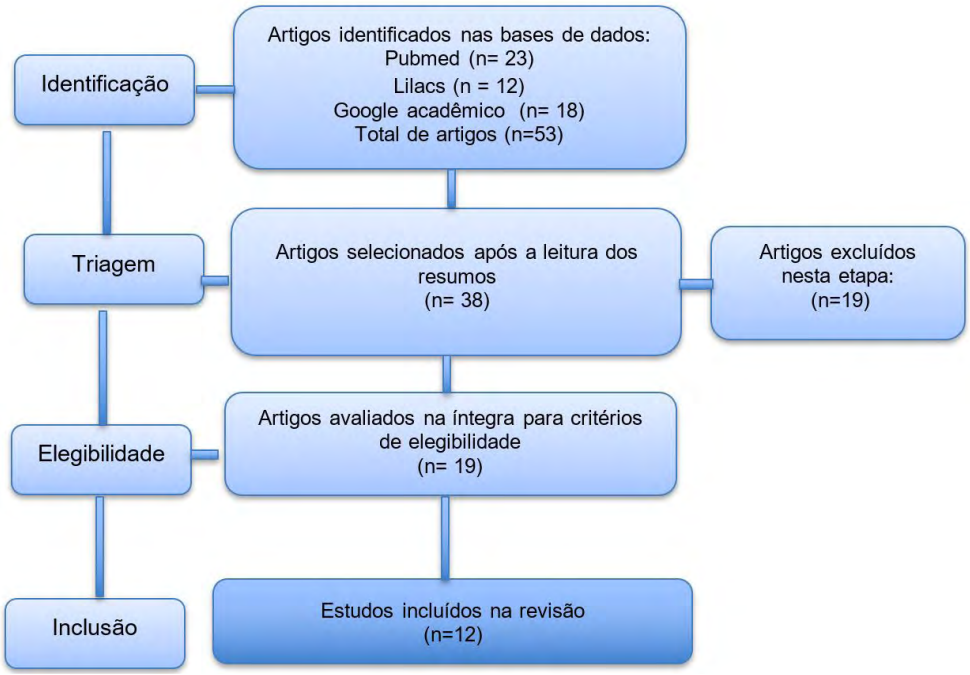
O estudo consistiu em uma revisão integrativa estruturada em seis etapas (Mendes; Silveira; Galvão, 2008), conduzida para responder à questão: Quais os principais fitoterápicos atuam no alívio dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida de mulheres no climatério? A pergunta foi formulada pelo acrônimo PCC (P: Mulheres no climatério; C: Uso de fitoterápicos e estratégias nutricionais; C: Alívio dos sintomas e impacto na qualidade de vida).

As buscas foram realizadas em 2026 nas bases PubMed, Lilacs, SciElo e google acadêmico, englobando publicações de 2017 a 2026 nos idiomas português, inglês e espanhol. Utilizaram-se descritores controlados (DeCS e MeSH) e palavras-chave livres cruzados por operadores booleanos (AND, OR), divididos nos três conceitos do PCC: Climatério, Fitoterápicos/Nutrição e Qualidade de Vida.

A seleção dos estudos foi realizada por dois revisores de forma independente, utilizando o gerenciador Zotero e a ferramenta Rayyan para remoção de duplicatas e triagem inicial (títulos e resumos). Os artigos selecionados foram avaliados na íntegra. Divergências em qualquer etapa foram solucionadas por consenso ou com a participação de um terceiro revisor, sendo todo o fluxo documentado conforme as diretrizes PRISMA-ScR.

A seleção dos artigos foi realizada de forma sistematizada, conforme apresentado na figura 2. Inicialmente, foram identificados 53 registros nas bases de dados consultadas. Após a triagem dos títulos e resumos, 19 artigos foram selecionados para avaliação de elegibilidade. Em seguida, procedeu-se à leitura na íntegra dos estudos, resultando na inclusão final de 12 artigos na revisão integrativa, por atenderem aos critérios estabelecidos no protocolo de pesquisa.

Figura 2 – Fluxograma de seleção dos artigos relacionados às espécies vegetais.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As espécies vegetais abordadas nos estudos selecionados incluem o açafrão (*Crocus sativus*), a cimicífuga (*Actaea racemosa*) e o trevo-vermelho (*Trifolium pratense*), além da soja (*Glycine max*) e da linhaça (*Linum usitatissimum*), fontes de compostos com potencial fitoestrogênico e o feno grego (*Trigonella foenum-graecum L*).

Essas espécies foram investigadas em diferentes intervenções relacionadas ao alívio dos sintomas do climatério e da menopausa, bem como a possíveis efeitos sobre parâmetros metabólicos e a saúde óssea.

A fim de sistematizar as evidências encontradas, apresenta-se, a seguir, um quadro-síntese dos artigos incluídos na pesquisa, contemplando informações sobre os autores e o ano de publicação, os objetivos, as intervenções realizadas e os principais resultados obtidos (Quadro 1).

Quadro 1 – Caracterização dos estudos científicos selecionados sobre fitoterápicos e fitoestrógenos no manejo dos sintomas da menopausa (2017–2026).

Ano/autor	Tipo de estudo	Metodologia	Objetivo	Principais achados
Lopresti e Smith (2021)	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo.	86 mulheres na perimenopausa randomizadas; 82 analisadas. Extrato padronizado de açafrão (Crocus sativus), 28 mg/dia, por 12 semanas. Escalas de sintomas climatéricos, afetividade e qualidade de vida.	Avaliar a eficácia e a tolerabilidade do extrato de açafrão nos sintomas da perimenopausa.	Melhora dos sintomas psicológicos e do afeto negativo. Sem benefício significativo para sintomas vasomotores ou somáticos frente ao placebo.
Frigo *et al.* (2022)	Ensaio clínico prospectivo, randomizado, simples-cego e controlado por placebo.	48 mulheres (40–65 anos) randomizadas; 43 analisadas. Barra de cereal com 80,73 mg de fitoestrógenos de soja e linhaça por 90 dias versus biscoito placebo. Índice de Kupperman.	Investigar os efeitos de barra alimentar com fitoestrógenos nos sintomas climatéricos.	Redução dos sintomas em ambos os grupos, com maior melhora no grupo intervenção. Relatadas melhoras em fogachos, insônia, parestesias, queixas sexuais e melancolia.
Sadahiro *et al.* (2023)	Revisão sistemática com meta-análise de ensaios clínicos randomizados.	22 artigos; 2.310 mulheres. Comparação de extratos de Actaea racemosa (black cohosh), isolados ou combinados, com placebo. Modelo de efeitos aleatórios.	Avaliar a eficácia do black cohosh no alívio dos sintomas menopausais.	Melhora dos sintomas gerais e sintomas somáticos. Sem melhora significativa para ansiedade ou depressão.
Yigit e Unsal (2024)	Ensaio clínico prospectivo, randomizado e controlado por placebo.	75 mulheres na pós-menopausa com dislipidemia: intervenção n = 39; placebo n = 36. Isoflavonas de trevo-vermelho 80 mg/dia durante seis meses. Escala MRS e perfil lipídico.	Investigar efeitos do trevo-vermelho sobre sintomas menopausais e perfil lipídico.	Redução dos escores menopausais, colesterol total, LDL e triglicerídeos; aumento de HDL. A maioria das comparações entre grupos favoreceu a intervenção.

Ano/autor	Tipo de estudo	Metodologia	Objetivo	Principais achados
Inpan *et al.* (2024)	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados.	63 ensaios; 9.026 participantes. Buscas em PubMed, Embase, Scopus e Cochrane Library. Densidade mineral óssea e risco de viés (RoB 2).	Avaliar o efeito de isoflavonas na densidade mineral óssea de mulheres na pós-menopausa.	Efeitos favoráveis em alguns parâmetros ósseos, especialmente na coluna lombar, no colo do fêmur e no rádio distal. As análises de subgrupos sugeriram melhores resultados com intervenções de duração igual ou superior a 12 meses e com doses de pelo menos 50 mg/dia de genisteína
Gençtürk *et al.* (2024)	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados.	Cinco estudos; 425 mulheres. Buscas em PubMed, CINAHL, Scopus e Web of Science. Avaliação de risco de viés por RoB 2.	Investigar os efeitos de isoflavonas de soja nos sintomas menopausais e na qualidade de vida.	Sem melhora significativa dos sintomas gerais nem dos componentes físico e mental da qualidade de vida. Redução dos escores de depressão.
Park *et al.* (2025)	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados controlados por placebo.	61 estudos na revisão; 60 estudos e 6.127 participantes na meta-análise. MEDLINE, Embase, Web of Science e CENTRAL; modelo de efeitos aleatórios.	Avaliar efeitos de suplementos vegetais no perfil lipídico de mulheres na menopausa.	Reduções de colesterol total, triglicerídeos Resultados especialmente favoráveis para fitoestrógenos de soja.
Luan *et al.* (2025)	Revisão sistemática e meta-análise.	2.099 registros triados; 12 estudos elegíveis para meta-análise. Desfecho geral: sete estudos, 533 participantes. Diretrizes PRISMA.	Avaliar a eficácia de isoflavonas de soja sobre sintomas menopausais na perimenopausa.	Melhora dos sintomas gerais cefaleia, sintomas psicossociais, palpitações e depressão. Sem melhora significativa de fogachos, sudorese, insônia, fadiga ou sintomas vasomotores.

Ano/autor	Tipo de estudo	Metodologia	Objetivo	Principais achados
Yildiz Karaahmet e Sadeghi (2026)	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados.	13 ensaios; 1.325 mulheres. Isoflavonas de soja (40–160 mg/dia) versus placebo ou terapia hormonal. Avaliação RoB 2 e heterogeneidade I^2.	Investigar efeitos das isoflavonas de soja na função sexual e nos sintomas menopausais.	Melhora da secura vaginal e sintomas urogenitais. Sem benefício significativo para sintomas vasomotores ou psicológicos. Heterogeneidade elevada.
Maunder *et al.* (2026)	Revisão sistemática de terapias complementares.	158 estudos: 114 ensaios, 36 meta-análises, sete revisões sistemáticas e uma revisão geral. Seis bases; avaliações RoB 2, AMSTAR 2 e GRADE.	Avaliar eficácia e segurança das terapias complementares para subsidiar recomendações internacionais.	Evidência moderada para black cohosh em sintomas menopausais, fitoterapia chinesa em determinados desfechos e vitamina D para risco de fraturas. Maioria das demais evidências com certeza baixa ou muito baixa.
Steels *et al.* (2017)	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo.	115 mulheres de 40 a 65 anos; 59 alocadas para o extrato (54 concluíram) e 56 para placebo (50 concluíram). Extrato padronizado de sementes descascadas de feno-grego (Trigonella foenum-graecum), 600 mg/dia, por 12 semanas. Avaliação por MENQOL, frequência de fogachos e sudorese noturna e estradiol sérico.	Avaliar a eficácia do extrato padronizado de feno-grego na redução dos sintomas da menopausa em mulheres saudáveis.	Redução significativa do escore total MENQOL e melhora dos domínios vasomotor, psicossocial, físico e sexual em comparação ao placebo . Houve redução de fogachos diurnos e sudorese noturna. Os níveis médios de estradiol foram semelhantes entre os grupos.

Ano/autor	Tipo de estudo	Metodologia	Objetivo	Principais achados
Khanna *et al.* (2020)	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo.	48 mulheres na perimenopausa; extrato padronizado de sementes de feno-grego, 250 mg duas vezes ao dia (500 mg/dia), durante 42 dias. Foram avaliados sintomas climatéricos e parâmetros hormonais e de segurança.	Avaliar os efeitos de um extrato de feno-grego sobre sintomas associados à transição menopausal e parâmetros hormonais.	Os autores relataram redução de fogachos, sudorese noturna, sintomas de humor e insônia, além de alterações em alguns parâmetros hormonais. Não foram observadas alterações significativas nos parâmetros de segurança avaliados. Resultados devem ser interpretados considerando a amostra pequena e a curta duração.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Efeitos das Terapias Complementares sobre os Sintomas Psicológicos e Gerais do Climatério

As manifestações do climatério abrangem diferentes dimensões da saúde feminina, incluindo sintomas físicos, psicológicos e psicossociais. Nesse contexto, os estudos selecionados investigaram o potencial de substâncias de origem vegetal para aliviar essas manifestações, apresentando resultados favoráveis em determinados desfechos, embora sem demonstrar benefícios uniformes para todas as queixas.

Lopresti e Smith (2021) avaliaram a eficácia do extrato padronizado de açafrão (*Crocus sativus*) em mulheres na perimenopausa, por meio de um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. Das 86 mulheres inicialmente randomizadas, 82 foram analisadas após receberem 28 mg/dia do extrato durante 12 semanas. Os resultados demonstraram melhora significativa dos sintomas psicológicos e do afeto negativo. Entretanto, não foram observados benefícios significativos para os sintomas vasomotores ou somáticos em comparação ao placebo.

De maneira complementar, Frigo *et al.* (2022) investigaram os efeitos de uma barra de cereal contendo 80,73 mg de fitoestrógenos provenientes da soja e da linhaça em mulheres com idades entre 40 e 65 anos. O estudo incluiu 48 participantes, das quais 43 foram analisadas, e a intervenção teve duração de 90 dias.

Os resultados indicaram redução dos sintomas climatéricos em ambos os grupos, com melhora mais expressiva entre as participantes que receberam a barra

enriquecida com fitoestrógenos, que produziram relatos de melhora nos fogachos, na insônia, nas queixas sexuais e na melancolia.

Embora ambos os estudos tenham identificado resultados favoráveis, as manifestações beneficiadas foram distintas. Enquanto Lopresti e Smith (2021) observaram efeitos predominantemente psicológicos com o extrato de açafrão, Frigo *et al.* (2022) identificaram melhoras em diferentes sintomas climatéricos. Essa diferença evidencia que os resultados das terapias complementares dependem da substância utilizada e do desfecho avaliado.

Além disso, a melhora observada no grupo placebo no estudo de Frigo *et al.* (2022) reforça a importância de considerar a diferença entre os grupos, evitando atribuir todos os resultados exclusivamente à intervenção.

Sadahiro *et al.* (2023), por sua vez, realizaram uma revisão sistemática com meta-análise de 22 artigos, envolvendo 2.310 mulheres, para avaliar os efeitos de extratos de *Actaea racemosa* (*black cohosh*) sobre os sintomas da menopausa. Os resultados demonstraram melhora significativa dos sintomas gerais dos fogachos e dos sintomas somáticos. Entretanto, não houve melhora significativa da ansiedade ou da depressão.

Esses resultados ampliam a discussão sobre o potencial das terapias vegetais, uma vez que apontam benefícios para diferentes manifestações da menopausa. Contudo, a ausência de efeitos significativos sobre ansiedade e depressão demonstra que a melhora dos sintomas gerais não implica necessariamente benefícios em todas as dimensões psicológicas.

Em relação às isoflavonas de soja, Gençtürk *et al.* (2024) realizaram uma revisão sistemática e meta-análise de cinco estudos, envolvendo 425 mulheres. Os autores não identificaram melhora estatisticamente significativa dos sintomas gerais ($p = 0,14$), nem dos componentes físico e mental da qualidade de vida. Entretanto, observaram redução significativa dos escores de depressão.

Resultados parcialmente semelhantes foram encontrados por Luan *et al.* (2025), que avaliaram os efeitos das isoflavonas de soja sobre os sintomas menopausais na perimenopausa. Dos estudos selecionados, sete foram incluídos na análise do desfecho geral, totalizando 533 participantes. Os resultados indicaram melhora dos sintomas gerais além de resultados favoráveis para cefaleia, sintomas psicossociais, palpitações e depressão. Por outro lado, não foram identificadas melhoras significativas nos fogachos, na sudorese, na insônia, na fadiga ou nos sintomas vasomotores.

A comparação entre Gençtürk *et al.* (2024) e Luan *et al.* (2025) demonstra que os resultados das isoflavonas não são inteiramente consistentes. Enquanto o primeiro estudo não identificou melhora significativa dos sintomas gerais, o segundo encontrou um efeito favorável nesse desfecho. Apesar dessa diferença, ambos apontaram resultados positivos relacionados à depressão, sugerindo um possível benefício específico sobre manifestações psicológicas.

De modo geral, os estudos indicam que determinadas terapias complementares podem contribuir para a redução de sintomas psicológicos ou gerais do climatério.

As características das participantes, a duração das intervenções e os instrumentos utilizados para avaliar os sintomas devem ser considerados na interpretação dos achados.

Efeitos das Terapias Complementares sobre os Sintomas Vasomotores e Urogenitais

Os sintomas vasomotores, como os fogachos e a sudorese, e as manifestações urogenitais, como a secura vaginal, constituem desfechos importantes na avaliação das terapias complementares durante o climatério e a menopausa. Os estudos selecionados apresentaram resultados distintos para essas manifestações, evidenciando que os benefícios dependem da intervenção e do sintoma investigado.

Frigo *et al.* (2022) observaram melhora dos fogachos após a utilização de uma barra de cereal contendo fitoestrógenos de soja e linhaça. Além disso, foram relatadas melhoras nas queixas sexuais e na insônia. Esses resultados sugerem um possível benefício da intervenção alimentar para diferentes manifestações climatéricas, embora a amostra reduzida e a duração de 90 dias recomendem cautela na generalização dos achados.

Sadahiro *et al.* (2023) também identificaram resultados favoráveis para os fogachos após a utilização de extratos de *black cohosh*, com tamanho de efeito de g = 0,315 (p = 0,003). Entretanto, não foram observados benefícios significativos para ansiedade ou depressão. A convergência entre os resultados de Frigo *et al.* (2022) e Sadahiro *et al.* (2023) aponta para possíveis efeitos favoráveis de diferentes intervenções vegetais sobre os sintomas vasomotores, embora os compostos e os protocolos utilizados sejam distintos.

Em contrapartida, Luan *et al.* (2025) não identificaram melhora significativa dos fogachos, da sudorese ou dos demais sintomas vasomotores após a utilização de isoflavonas de soja. Essa divergência demonstra que os resultados observados com um composto vegetal não devem ser automaticamente atribuídos a outras substâncias de origem vegetal. Assim, embora algumas intervenções tenham apresentado benefícios para os fogachos, as evidências disponíveis não permitem afirmar que as terapias complementares sejam igualmente eficazes para esse desfecho.

No que diz respeito aos sintomas urogenitais, Yildiz Karaahmet e Sadeghi (2026) realizaram uma revisão sistemática e meta-análise de 13 ensaios clínicos randomizados, envolvendo 1.325 mulheres, para investigar os efeitos das isoflavonas de soja sobre a função sexual e os sintomas menopausais. As intervenções utilizaram doses de 40 a 160 mg/dia, comparadas ao placebo ou à terapia hormonal.

Os resultados demonstraram melhora significativa da secura vaginal e dos sintomas urogenitais. Entretanto, não foram identificados benefícios significativos para os sintomas vasomotores ou psicológicos.

A melhora da secura vaginal e dos sintomas urogenitais amplia a discussão sobre a utilização das isoflavonas, pois demonstra que os possíveis benefícios

podem estar concentrados em manifestações específicas, sem necessariamente abranger os demais sintomas menopausais. Esses achados também podem ser relacionados às melhoras nas queixas sexuais relatadas por Frigo *et al.* (2022), embora as intervenções sejam diferentes e os resultados não possam ser considerados equivalentes.

Por sua vez, Yildiz Karaahmet e Sadeghi (2026) identificaram resultados favoráveis para a secura vaginal e os sintomas urogenitais. Essa variabilidade reforça a necessidade de avaliar as terapias conforme o sintoma-alvo e de ampliar as pesquisas sobre sua eficácia e segurança.

Efeitos das Isoflavonas sobre a Saúde Óssea e o Perfil Lipídico

Além da investigação sobre o alívio dos sintomas, alguns estudos selecionados avaliaram os possíveis efeitos das isoflavonas sobre parâmetros metabólicos e ósseos. Esses desfechos ampliam a discussão sobre as necessidades de saúde das mulheres na pós-menopausa, embora seja necessário distinguir as alterações observadas nos exames dos benefícios clínicos efetivamente demonstrados.

Yigit e Unsal (2024) realizaram um ensaio clínico prospectivo, randomizado e controlado por placebo com 75 mulheres na pós-menopausa que apresentavam dislipidemia. O objetivo foi avaliar os efeitos de 80 mg/dia de isoflavonas de trevo-vermelho durante seis meses sobre os sintomas menopausais e o perfil lipídico. Os resultados demonstraram redução dos escores menopausais, do colesterol total, do colesterol LDL e dos triglicerídeos, além de aumento do colesterol HDL. A maioria das comparações entre os grupos favoreceu a intervenção.

Esses achados sugerem possíveis benefícios das isoflavonas de trevo-vermelho tanto para os sintomas menopausais quanto para determinados parâmetros lipídicos. Entretanto, como a população estudada apresentava dislipidemia, os resultados devem ser interpretados considerando essa característica específica, sem pressupor que os mesmos efeitos sejam observados em todas as mulheres na pós-menopausa.

No âmbito da saúde óssea, Inpan *et al.* (2024) realizaram uma revisão sistemática e meta-análise de 63 ensaios clínicos, envolvendo 9.026 participantes, para avaliar os efeitos das isoflavonas sobre a densidade mineral óssea. Os resultados demonstraram aumentos significativos na coluna lombar, com diferença de 0,0175 g/cm²; no colo do fêmur, com 0,0172 g/cm²; e no rádio distal, com 0,0138 g/cm². Os autores também identificaram resultados mais favoráveis nas intervenções com duração igual ou superior a 12 meses e com doses de genisteína de pelo menos 50 mg/dia.

Esses resultados apontam para um possível benefício das isoflavonas sobre a densidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa. A duração da intervenção e a dose de genisteína destacam-se como características relevantes para a interpretação dos achados. Entretanto, o aumento da densidade mineral óssea não comprova, isoladamente, a redução do risco de fraturas, sendo necessário considerar os desfechos efetivamente avaliados.

Park *et al.* (2025) realizaram uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados controlados por placebo para avaliar os efeitos de suplementos vegetais sobre o perfil lipídico de mulheres na menopausa. A revisão reuniu 61 estudos, dos quais 60, envolvendo 6.127 participantes, foram incluídos na meta-análise. Os resultados demonstraram reduções no colesterol total, com diferença média padronizada ; nos triglicerídeos e colesterol LDL. Os resultados foram especialmente favoráveis para os fitoestrógenos de soja.

Os resultados de Park *et al.* (2025) convergem com os de Yigit e Unsal (2024), uma vez que ambos apontam alterações favoráveis no perfil lipídico após intervenções vegetais. Contudo, enquanto Yigit e Unsal investigaram especificamente as isoflavonas de trevo-vermelho em mulheres com dislipidemia, Park *et al.* avaliaram diferentes suplementos vegetais, com resultados particularmente favoráveis para os fitoestrógenos de soja.

A comparação entre esses estudos sugere um possível papel de determinadas intervenções vegetais na modificação de parâmetros metabólicos. Entretanto, as diferenças entre as formulações, as populações e os protocolos impedem estabelecer equivalência entre os efeitos encontrados. Além disso, alterações favoráveis no perfil lipídico não comprovam, por si só, a prevenção de eventos cardiovasculares.

Implicações para a Utilização da Fitoterapia como Terapias Complementares

Maunder *et al.* (2026) realizaram uma revisão sistemática de terapias complementares, abrangendo 158 estudos, entre os quais 114 ensaios clínicos, 36 meta-análises, sete revisões sistemáticas e uma revisão geral. Os autores utilizaram seis bases de dados e instrumentos de avaliação metodológica, como RoB 2, AMSTAR 2 e GRADE. Os resultados indicaram evidência de certeza moderada para o uso de black cohosh no manejo dos sintomas menopausais e para a vitamina D em relação ao risco de fraturas. Entretanto, a maioria das demais evidências apresentou certeza baixa ou muito baixa.

Esses achados são relevantes para a interpretação dos demais estudos, pois demonstram que resultados favoráveis em determinadas pesquisas não garantem, isoladamente, que a eficácia de uma intervenção esteja definitivamente estabelecida. A avaliação do risco de viés, a consistência entre os resultados, a precisão das estimativas e a certeza global das evidências são aspectos essenciais para a formulação de conclusões científicas.

No caso do black cohosh, a evidência de certeza moderada apresentada por Maunder *et al.* (2026) relaciona-se aos resultados favoráveis identificados por Sadahiro *et al.* (2023) para os sintomas gerais, os fogachos e os sintomas somáticos. Entretanto, essa evidência não deve ser interpretada como comprovação de eficácia para todos os desfechos, uma vez que Sadahiro *et al.* não identificaram benefícios significativos para ansiedade e depressão.

De maneira semelhante, as divergências entre os estudos sobre isoflavonas evidenciam a necessidade de interpretar os resultados de acordo com o desfecho

avaliado. Enquanto algumas pesquisas encontraram benefícios para sintomas psicológicos, parâmetros lipídicos, densidade mineral óssea ou manifestações urogenitais, outras não observaram melhora significativa dos sintomas gerais, da qualidade de vida ou dos sintomas vasomotores.

Por isso, os resultados precisam ser interpretados considerando a magnitude dos efeitos, as características das participantes, a duração das intervenções e os desfechos clínicos investigados.

No estudo de Steels *et al.* (2017), a suplementação de 600 mg/dia durante 12 semanas promoveu melhora significativa da qualidade de vida, avaliada pelo instrumento MENQOL, abrangendo os domínios vasomotor, psicossocial, físico e sexual, além de reduzir a frequência de fogachos e episódios de sudorese noturna. Embora os resultados indiquem benefícios sintomáticos, os níveis séricos médios de estradiol permaneceram semelhantes entre os grupos, sugerindo que as melhorias observadas não foram acompanhadas por alterações significativas desse hormônio.

De maneira semelhante, Khanna *et al.* (2020) observaram redução de fogachos, sudorese noturna, alterações de humor e insônia em mulheres na perimenopausa que receberam 500 mg/dia do extrato durante 42 dias, além de relatarem mudanças em alguns parâmetros hormonais. Portanto, esses dois estudos sugerem que o feno-grego apresenta potencial como estratégia complementar para o alívio dos sintomas climatéricos, especialmente das manifestações vasomotoras e das alterações relacionadas ao sono e ao bem-estar emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, os fitoterápicos e os fitoestrógenos representam alternativas de interesse no manejo das manifestações associadas ao climatério e à menopausa, conforme os resultados dos estudos analisados nesta revisão integrativa. Foram identificados efeitos favoráveis de determinadas intervenções sobre sintomas psicológicos, fogachos, manifestações urogenitais, perfil lipídico e densidade mineral óssea.

Além disso, a qualidade e a certeza das evidências apresentaram diferenças entre os estudos, o que reforça a necessidade de interpretar os achados com cautela. Dessa forma, são necessários novos estudos clínicos, com amostras mais amplas, protocolos padronizados, acompanhamento prolongado e avaliação sistemática da segurança.

REFERÊNCIAS

AL WATTAR, B. H.; TULAULIKAR, D. Non-hormonal treatments for menopausal symptoms: a clinical guide. **British Medical Journal,** v. 384, e078231, 2024.

BJIHS (British Journal of Integrated Health Studies). **Holistic approaches in women's midlife health transition**. BJIHS, v. 12, n. 3, p. 45-58, 2024.

CHEN, L. R. *et al.* **The effects of phytoestrogens on menopausal symptoms, bone density, and lipid metabolism in menopause**. Nutrients, v. 6, n. 4, p. 1478–1499, 2014.

COPPOLLA, M. *et al.* **Lifestyle modifications and non-hormonal management of climacteric symptoms: an updated overview**. Maturitas, v. 171, p. 25-32, 2023.

FLORES, J. *et al.* Comprehensive clinical assessment of perimenopause and quality of life: a multidisciplinary perspective. **Journal of Women's Health Care**, v. 34, n. 2, p. 112-120, 2025.

FRIGO, M. *et al.* Effects of a cereal bar with a combination of phytoestrogens on the climacteric symptoms: a placebo-controlled, randomized trial. **Journal of the American College of Nutrition**, v. 41, n. 3, p. 325-332, 2022. DOI: https://doi.org/10.1080/07315724.2021.1884143.

GENÇTÜRK, N.; BILGIÇ, F. Ş.; KABAN, H. U. **The effect of soy isoflavones given to women in the climacteric period on menopausal symptoms and quality of life: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.** Explore, v. 20, n. 6, artigo 103012, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2024.05.010.

HOSNI, K. Herbal medicine in women's health: historical context and current perspectives of integrative practices. **Journal of Ethnopharmacology,** v. 320, p. 117-130, 2024.

INPAN, R. *et al.* **Isoflavone intervention and its impact on bone mineral density in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**. Osteoporosis International, v. 35, n. 3, p. 413-430, 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/s00198-023-06944-y.

KENDA, M. *et al.* **Herbal products used in menopause and for gynecological disorders**. Molecules, v. 26, n. 24, p. 7421, 2021.

KHANNA, A. *et al.* Efficacy of a novel extract of fenugreek seeds in alleviating vasomotor symptoms and depression in perimenopausal women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. **Journal of Food Biochemistry**, v. 44, n. 12, e13507, 2020. DOI: https://doi.org/10.1111/jfbc.13507.

LEITE, R. M. *et al.* Terapia de reposição hormonal: controvérsias, riscos e benefícios na prática clínica atual. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 46, n. 1, e12-e20, 2024.

LOPRESTI, A. L.; SMITH, S. J. The effects of a saffron extract (affron®) on menopausal symptoms in women during perimenopause: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. **Journal of Menopausal Medicine**, v. 27, n. 2, p. 66-78, 2021. DOI: https://doi.org/10.6118/jmm.21002.

LUAN, H. *et al.* **Effects of soy isoflavones on menopausal symptoms in perimenopausal women: a systematic review and meta-analysis**. PeerJ, v. 13,

artigo e19715, 2025. DOI: https://doi.org/10.7717/peerj.19715.

MAUNDER, A. *et al.* **Complementary therapies for management of menopausal symptoms: a systematic review to inform the update of the International Menopause Society recommendations on women's midlife health**. Climacteric, v. 29, n. 2, p. 165-209, 2026. DOI: https://doi.org/10.1080/13697137.2025.2584061.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

OLIVEIRA, A. C. D. *et al.* Uso de plantas medicinais e fitoterápicos no climatério e menopausa. **Research, Society and Development,** v. 10, n. 10, e206101018752, 2021.

OLIVEIRA, M. S. *et al.* **Vasomotor symptoms and sleep disturbances during the menopausal transition.** Climacteric, v. 27, n. 1, p. 45-52, 2024.

PARK, S.-H.; OH, M.-R.; LEE, J.; CHOI, H.-K.; HWANG, J.-T. Effects of plant-derived dietary supplements on lipid profiles in menopausal women: an updated systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. **Phytotherapy Research**, v. 39, n. 8, p. 3486-3507, 2025. DOI: https://doi.org/10.1002/ptr.8511.

PATRA, J. K. *et al.* Phytochemicals and their biological activities in plant-derived therapeutic agents. P**hytotherapy Research,** v. 37, n. 3, p. 890–915, 2023.

RAO, A. *et al.* The effects of a proprietary fenugreek seed extract (FenuSMART) on the symptoms of menopause, libido, and estradiol levels in healthy postmenopausal women. **Phytotherapy Research,** v. 30, n. 11, p. 1776-1784, 2016.

SADAHIRO, R. *et al.* **Black cohosh extracts in women with menopausal symptoms: an updated pairwise meta-analysis**. Menopause, v. 30, n. 7, p. 766-773, 2023. DOI: https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002196.

SERPA, M. A. *et al.* **Fatores associados à qualidade de vida em mulheres no climatério.** Reprodução & Climatério, v. 31, n. 2, p. 76–81, 2016. DOI: https://doi.org/10.1016/j.recli.2016.04.001.

SOUZA, F. *et al.* **Impact of physical activity and healthy diet on cardiovascular risk and vasomotor symptoms in menopausal women.** Menopause, v. 27, n. 8, p. 910-918, 2020.

STEELS, E.; STEELE, M. L.; HAROLD, M.; COULSON, S. Efficacy of a proprietary Trigonella foenum-graecum L. de-husked seed extract in reducing menopausal symptoms in otherwise healthy women: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. **Phytotherapy Research,** v. 31, n. 9, p. 1316–1322, 2017. DOI: https://doi.org/10.1002/ptr.5856.

YIGIT, E.; UNSAL, S. **Isoflavones obtained from red clover improve both dyslipidemia and menopausal symptoms in menopausal women: a prospective randomized placebo-controlled trial**. Climacteric, v. 27, n. 6, p. 548-554, 2024. DOI: https://doi.org/10.1080/13697137.2024.2393121.

YILDIZ KARAAHMET, A.; SADEGHI, E. Soy isoflavone supplementation and sexual function in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **International Journal of Impotence Research, publicação on-line antecipada**, 2026. DOI: https://doi.org/10.1038/s41443-026-01278-9.