

**Proposta de Cartilha para Mulher no Climatério e o Uso
da Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde**

Autora: Bruna Maria de Almeida Rocha

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Maria do Socorro Vieira Pereira

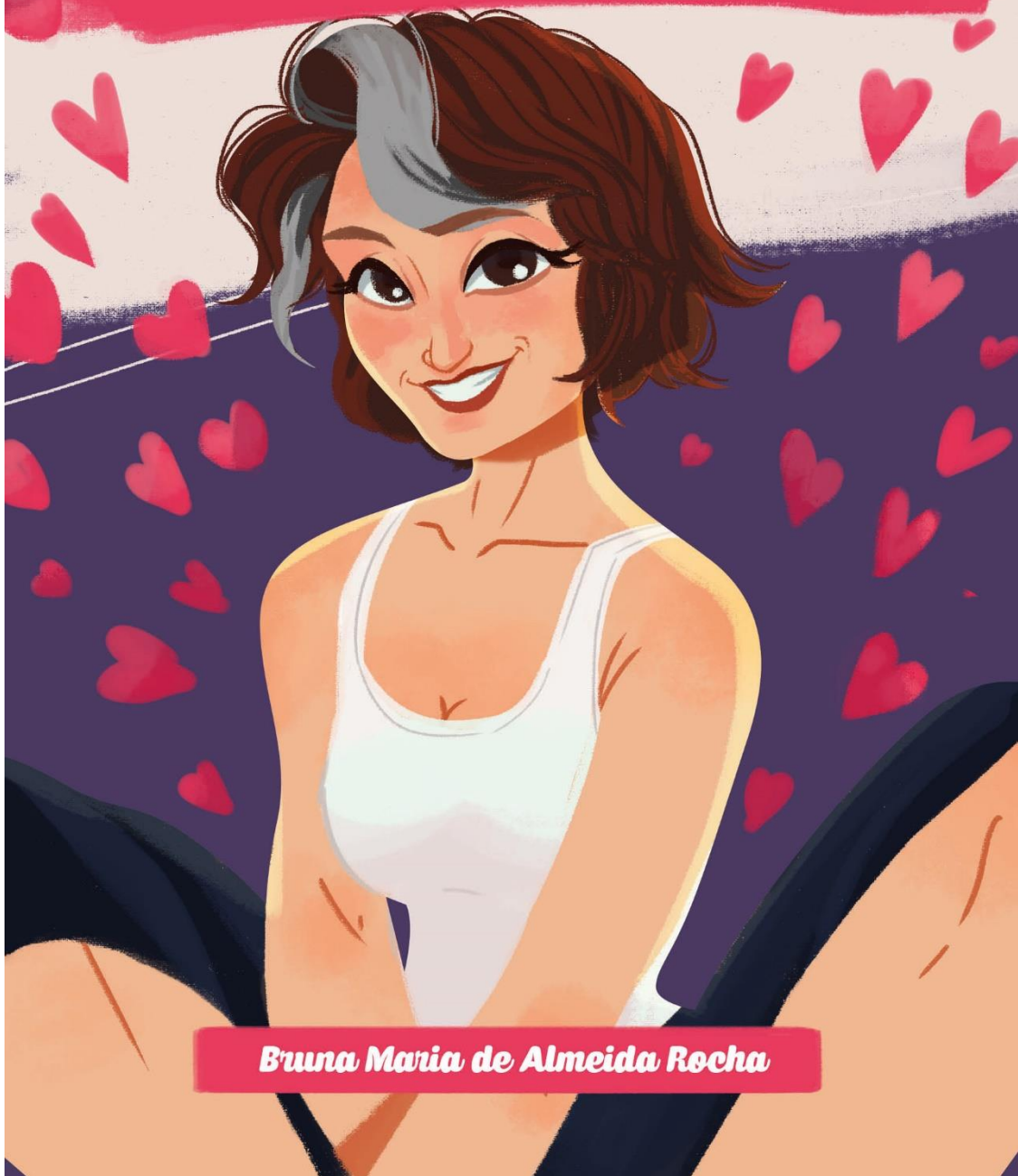
Instituição desenvolvedora: Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família
Mestrado Profissional em Saúde da Família-FACENE

Ano: 2019

**Proposta de Cartilha para Mulher no Climatério e o Uso
da Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde**

Mulher no Climatério

e o uso da fitoterapia
na atenção primária à Saúde



Bruna Maria de Almeida Rocha

Proposta de Cartilha para Mulher no Climatério e o Uso
da Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde.
Autora: Bruna Maria de Almeida Rocha-2019

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA - FACENE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA
MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE DA FAMÍLIA

Mulher no climatério e o uso da fitoterapia na atenção primária à saúde

Elaboração:

Bruna Maria de Almeida Rocha¹

Maria do Socorro Vieira Pereira²

¹Enfermeira. Mestranda Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família Mestrado Profissional em Saúde da Família – FACENE. brunaenfe@hotmail.com.

²Farmacêutica-Bioquímica. Professora Dra. da FACENE/FAMENE. Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família Mestrado Profissional em Saúde da Família – FACENE. vieirapereira@uol.com.br.

Proposta de Cartilha para Mulher no Climatério e o Uso
da Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde.
Autora: Bruna Maria de Almeida Rocha-2019

Sumário:

1. O significado da fase do climatério para a mulher	5
2. Despertar para a compreensão dos sintomas	6
3. Terapia de reposição hormonal	7
4. Terapia complementar: fitoterapia e as plantas medicinais	8
Quadro 01 - Plantas medicinais utilizadas no climatério e menopausa	9
4.1 Formas de preparação e uso das plantas medicinais	14
4.2 Formas farmacêuticas dos remédios com plantas medicinais	16
5. Bem estar físico e mental, através da realização de atividade física e alimentação	17
5.1 Atividade física	17
5.2 Alimentação	18
Referências	21



1. O significado da fase do climatério para a mulher

O climatério representa uma fase biológica do ciclo de vida feminino, caracterizada pela diminuição da produção dos hormônios, ocorre entre os 40 anos de idade até 65 anos, associado às alterações físicas e emocionais levando a um conjunto de sintomas de ordem biológica, psicológica e sociais, o que é denominado de síndrome do climatério; não é uma doença que incapacita ou a limita para a vida.

O climatério e a menopausa estão intrinsecamente ligados, ocorrendo em determinada fase na vida feminina, no primeiro ocorre a transição da fase reprodutora para a fase não reprodutora da vida, e o segundo é marcado pela ausência das menstruações. A menopausa é um evento dentro do climatério e representa a última menstruação da vida da mulher, reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência.



2. Despertar para a compreensão dos sintomas

A maioria dos sintomas típicos do climatério estão associados a três categorias que são a redução dos hormônios femininos; fatores socioculturais e fatores pessoais. Os aspectos culturais e psicológicos são importantes no agravamento da sintomatologia, destaca-se entre eles o medo de envelhecer, preocupação com a autoimagem cada vez mais sentida na sociedade moderna, instabilidade conjugal, síndrome do ninho

vazio e competição com o marido. Os sintomas compreendem as ondas de calor ou fogachos, nervosismo, insônia, depressão, hipertensão arterial e em alguns casos a incontinência urinária, o que leva a uma autopercepção ruim do seu estado geral, o que interfere na sua sexualidade.

Podem ocorrer a hipotrofia genital devido a queda dos hormônios, levando causando o ressecamento vaginal, prurido, irritação, ardência e sensação de pressão, especialmente na relação sexual com penetração, causando a dor, processo denominado dispareunia. No entanto, a prática de atividade sexual pode se tornar mais livre; assim o mito de que o fim da menstruação significa o fim do sexo é completamente falso.



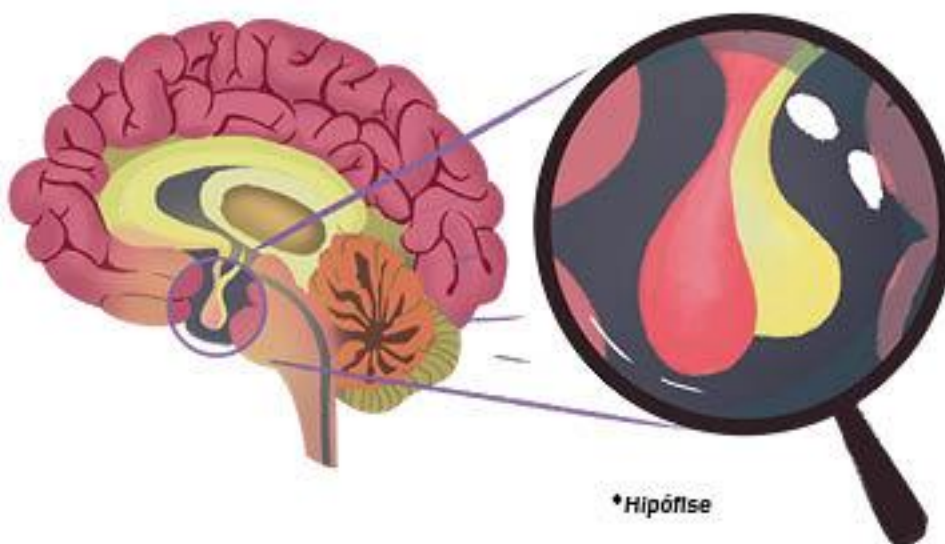
3. Terapia de reposição hormonal

A finalidade da terapia de reposição hormonal é repor a falta de hormônios; que poderá utilizar a forma convencional ou tradicional em que se faz o uso de medicamentos sintéticos e a alternativa através de fitoestrogenos. Qualquer que seja a abordagem terapêutica é essencial observar que a atenção integral à mulher no climatério inclui medidas gerais, orientação dietética e apoio psicológico.

As sugestões para prescrição da terapêutica hormonal deve ser individualizada às necessidades da mulher e é condicionada à fase em que ela se encontra, isto é, na transição menopausal ou após a menopausa. Os sintomas menopausais mais frequentes

são os fogachos, afetam 60% a 80% das mulheres, para as portadoras de fogachos e ou sudorese noturna, pesquisas mostram uma redução de 75% na frequência nas usuárias de hormonioterapia, com utilização de estrógeno conjugado 0,625 mg; 17- estradiol oral 1 mg, 17- estradiol transdérmico 50 µg/d; Antidepressivos e gabapentina podem ser utilizados como formas alternativas não hormonais para os fogachos.

Sendo assim, inúmeros estudos estão sendo realizados como terapia alternativa através de alimentos e em especial as que usam as isoflavonas de soja como fonte natural de fitohormônios.



4. *Terapia complementar: fitoterapia e as plantas medicinais*








Fitoterapia é uma terapêutica caracterizada pelo uso das plantas medicinais com diferentes formas de utilização, como chá, decócto, macerado, sucos, xarope e emplastros. Os principais fitoterápicos utilizados são comumente fonte de hormônios naturais por sua ação similar aos hormônios femininos, sendo os mais utilizados a soja (*Glycine max*), trevo vermelho (*Trifolium pratense*) e a erva de São Cristóvão (*Dimicifuga racemosa*), apesar de

existirem muitos outros fitoterápicos com esta finalidade. Existem ainda medicação fitoterápica específica para alívio de quadros leves e moderados de depressão e ansiedade, utilizados também em cardiologia, neurologia, psiquiatria, entre outros. Para os sintomas psicossomáticos, que podem acompanhar esta fase de vida da mulher, é válido ressaltar o uso de elecrim bravo (*Hiperico perforatum*), valeriana (*Valeriana officinalis*), e da erva cidreira (*Melissa officinalis*).

Quadro 01



Plantas medicinais utilizadas no climatério e menopausa; indicação; formas de utilização e possíveis efeitos colaterais.

PLANTA MEDICINAL	INDICAÇÃO	FORMA DE UTILIZAÇÃO	POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS
 <p>SOJA - Glycine Max</p>	Ação estrogênica, melhora do perfil lipídico, manutenção da massa óssea, ação antioxidante, ação antiinflamatória e atividade antitumoral.	Extrato padronizado de 40% a 70% de isoflavonas.	Alergia, constipação, flatulência, náuseas e irritação gástrica.
 <p>TREVO VERMELHO - Trifolium Pratense</p>	Fogachos.	Trevo vermelho - extrato padronizado a 8% de isoflavonas.	Alergia, constipação, flatulência, náuseas e irritação gástrica.
 <p>ERVA DE SÃO CRISTOVÃO - Cimicifuga Racemosa</p>	Está indicado para sintomas neurovegetativos do climatério(fogachos) e age na melhora da atrofia da mucosa vaginal.	Cimicifuga racemosa - Extrato padronizado entre 2,5 e 8% de 27-deoxiacteína.	São muito raros. Incluem dor abdominal, diarreia, cefaléia, vertigens, náusea, vômito e dores articulares.
 <p>ALECRIM BRAVO - Hiperico Perforatum L.</p>	Ansiedade, tensão nervosa, distúrbios da menopausa e calmantes.	Extrato padronizado a 0,3% de hipericinas.	Irritação gástrica, sensibilização cutânea - fotodermatite, insônia, ansiedade.
 <p>VALERIANA - Valeriana Officinalis</p>	Efeito sedativo, alívio da ansiedade e insônia.	Extrato seco com 0,8% de ácidos valerênicos.	Devem ser respeitadas as dosagens, pois em excesso pode causar cefaléia e agitação. Grandes quantidades podem induzir a sonhos, dispepsia e reações alérgicas cutâneas.

<p>ERVA CIDREIRA - Melissa Officialis</p> 	<p>Pode ser utilizada para o alívio de ansiedade, insônia e algumas disordens digestivas como cólicas intestinais, flatulência, dispepsia.</p>	<p>Infusão. Tintura. Extrato seco: Não menos que 0,5% de óleo volátil contendo citral; não menos que 6% de derivados hidroxicinâmicos totais, calculados como ácido rosmarinico.</p>	<p>Entorpecimento e bradicardia em indivíduos sensíveis.</p>
<p>INHAME SELVAGEM - Dioscorea Villosa</p> 	<p>Distúrbios hormonais femininos, sintomas da menopausa.</p>	<p>O inhame-selvagem pode ser consumido em cápsulas ou cremes. A dosagem em cápsulas indicada é de 250 mg, no máximo 3 vezes durante o dia. O creme de inhame pode ser aplicado sobre a pele para evitar inflamações e dores.</p>	<p>Pode causar intoxicação nas pessoas mais sensíveis levando a irritações gastrointestinais, devido à dioscorina.</p>
<p>MARACUJÁ - Passiflora Spp</p> 	<p>A passiflora é recomendada para pessoas com um nível maior de estresse, insônia e ansiedade.</p>	<p>Infusão. Tintura. Insônia: a dose recomendada é de 3 a 4 drágeas ao deitar. Restantes indicações: a dose recomendada é de 2 drágeas, de uma a três vezes ao dia.</p>	<p>Podem ocorrer náuseas, vômitos, cefaleia e taquicardia. efeitos sedativos.</p>
<p>CAMOMILA - Matricaria Recutita</p> 	<p>Antiespasmódica; Aperientes - que estimulam o apetite; Calmantes; Carminativas - que combatem a formação de gases e facilitam a sua expulsão; Emenagogas; Analgésicas; Anti-inflamatórias; Anti-nauseas.</p>	<p>Infusão. Tintura. - Extrato titulado e standartizado: 400 mg 4 x dia. - Extrato seco com alta concentração de apigenina: infusão a 3-10% para cataplasma e banhos; tisana: 3 g em 150 ml de água.</p>	<p>Dermatite de contato, fotodermatite, náuseas, insônia e excitação nervosa.</p>

<p>CIDRÓ - <i>Aloysia Triphylla</i> Royle</p> 	<p>Afeções do coração, asma, bronquite, congestão nasal, diarreia, digestão, doenças nervosas, dor de cabeça, dor de estômago, enxaqueca, febre, flatulência, gripe, hipocondria, inchaço dos olhos, infecção intestinal, melancolia, náusea, neuralgia, taquicardia, vômito, vertigem, zumbido no ouvido.</p>	<p>Infusão: 2 colheres das de chá de folhas em 1 xícara das de café de água quente. Abafar por 5 minutos. Tomar à noite para a insônia. Compressas das folhas: inchaço dos olhos. Licor: macerar 70 folhas frescas em 500 ml de álcool 90º e 500 ml de água destilada por 3 dias. Juntar 300 g de açúcar e casca de 1 limão. Vedar a garrafa e após 20 dias, coar. Tomar 1 cálice após as refeições.</p>	<p>O uso prolongado pode irritar o aparelho digestivo. Aumenta o sono.</p>
<p>ERVA DOCE - <i>Foeniculum Vulgare</i> Mill</p> 	<p>Sintomas típicos da pós-menopausa: ondas de calor, distúrbios do sono, secura vaginal e ansiedade.</p>	<p>A forma de cápsula (por exemplo, 100 mg de funcho por cápsula) duas vezes ao dia durante várias semanas. Infusão.</p>	<p>Desconhecido.</p>
<p>HORTELÃ-PIMENTA - <i>Mentha x Piperita</i> Var. Citrata</p> 	<p>Dores de cabeça, distúrbios digestivos, infertilidade, taquicardia, exaustão nervosa.</p>	<p>A Hortelã-pimenta pode ser usada na forma de chá com folhas frescas, secas ou trituradas da planta ou na forma de tinturas, de cápsulas com óleo ou extrato seco da planta ou na forma de óleos essenciais para a pele.</p>	<p>Os efeitos colaterais da Hortelã-pimenta podem incluir reações de alergia na pele como coceira, ardor, vermelhidão ou urticária, irritação das mucosas do estômago, como dor no estômago, enjoo, vômito, azia, sensação de barriga inchada ou má digestão.</p>

<p>GINSENG-BRASILEIRO - <i>Pfaffia Paniculata</i></p> 	<p>Afrodisiaca estrogênica Antileucêmica, antitumoral, antimitagênica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imunoestimulante, sedativa • Bacteriostática • Estimulador da oxigenação celular • Colabora com o equilíbrio dos níveis de açúcar no sangue. 	<p>Podem ser usadas na forma de chá, cápsulas e pó da raiz.</p>	<p>Causa reação alérgica (asma ocupacional) em trabalhadores envolvidos com o processamento da raiz. É contra indicado para gestantes e lactantes.</p>
<p>AÇUCENA - <i>Hippeastrum Punicum</i></p> 	<p>Uso externo, como cataplasma como emolientes para supuração de tumores. Na forma de óleo, emprega-se nas nevralgias e dores de ouvido. A licorina tem propriedades analgésica, antitumoral, antifúngica, antiviral, emética, hipotensora e estimulante respiratório. A xilose das folhas mesmo em doses diminutas, age como hipotensora.</p>	<p>Cataplasma e óleos. Suco de folhas e bulbos. O bulbo também tem ação emética e purgante, é usado macerado em água, cozido e torrado, para tratamento de dores de estômago.</p>	<p>Os alcalóides licorina e vitarina podem ser tóxicos quando em doses acima das convenientes.</p>
<p>SÁLVIA - <i>Salvia Officinalis</i></p> 	<p>Esse tipo de sálvia é usado para o tratamento de convulsões, úlceras, gota, reumatismo, inflamação, tontura, tremores, paralisia, diarreia e hiperglicemia.</p>	<p>Óleos e extratos.</p>	<p>Vômitos, salivação, taquicardia, vertigem, ondas de calor, reações alérgicas e até mesmo convulsão.</p>
<p>ALGODÃO - <i>Gossypium Hirsutum</i></p> 	<p>Catarrho, disenterias, diarreia, dismenorréia, distúrbios do climatério, dores musculares, estancar hemorragias, ferida, furúnculo, hemorragia, inchaço, infecções renais, inflamação, menorrágia, metrorragia, queimadura, queimaduras, restaurar o fluxo menstrual, síndrome pré-menstrual, trabalho de parto.</p>	<p>Folhas, sementes, casca da raiz. Decocção de cascas das raízes sementes, por infusão folhas e flores, por infusão óleo, extraído das sementes sumo das folhas, aplicado topicamente cataplasma das folhas machucadas extrato fluído das sementes.</p>	<p>Não há efeitos colaterais nas doses e fins recomendados. Se usado de forma inadequada, pode até levar à morte.</p>

<p>ALECRIM-DE-ANGOLA - Vitex Agnus-Castus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Oligomenorreia, Polimenorreia, Amenorreia, Síndrome pré-menstrual; dor mamária; • Excesso de produção de prolactina. 	<p>Comprimidos.</p>	<p>Dor de cabeça, reações alérgicas, eczema, urticária, acne, queda de cabelo, coceira, erupções cutâneas, náuseas, vômitos, diarreia, dor de estômago e boca seca.</p>
<p>AMORA NEGRA - Morus Nigra L.</p> 	<p>Pode ser útil para ajudar a diminuir a frequência e a intensidade dos sintomas desagradáveis do climatério, fazendo com que a mulher sint-se melhor e sint-a menos calor.</p>	<p>Pode ser utilizado em forma de cápsulas industrializadas, tintura ou chá.</p>	<p>Desconhecido.</p>

4.1 Formas de preparação e uso das plantas medicinais

As plantas medicinais podem ser usadas em várias preparações: uso interno como eluá; chá ou infuso; decocto ou cozimento e maceração, e de uso externo na pele como cataplasma.

1. Aluá

Bebida fermentada feita com raiz de planta medicinal, preparada com 50 a 100 gramas colocada em um recipiente, durante 24 horas em repouso, coe-se e toma-se adoçado e gelado. Não deve ser usado por mais de um dia.

2. Cataplasma

Preparação feita com farinha e água adicionada geralmente quente com a planta triturada, pode-se usar o cozimento de planta em vez de água. Aplica-se sobre a pele da região afetada entre dois panos finos.

3. Chás

Os chás podem ser preparados de três formas:

Chá por infusão: Adicionar água fervente sobre a planta e abafar por um período de tempo 10 a 15 minutos, em seguida coar. Utiliza-se esse processo para folhas e flores.

Chá por decoção ou cozimento: Colocar a planta em um recipiente, adicionar água fria e ferver por 10 minutos a 15 minutos, com o recipiente tampado. Deixar em repouso por 20 minutos e coar. Utiliza-se esse processo para as sementes, caules e raízes.

Chá por maceração: colocar a planta amassada ou picada em água fria, durante o período de tempo de 10 a 24 horas. Após esse tempo coar.



Modo de usar: Prepare o chá com uma colher de sobremesa de folhas ou de flores secas em uma xícara de água fervente. Tomar uma a duas vezes ao dia durante cinco dias.

4. Inalação

Preparação resultante da ação combinada de vapor de água quente com o aroma dos óleos essenciais das plantas medicinais, como eucalípto e hortelã. Para adultos coloca-se ½ litro de água fervente, sobre porções de planta contida em uma panela. Atenção ao manipular a preparação para riscos de queimadura. Recomenda-se a expiração dos vapores, respirando-se lentamente durante 15 minutos.

5. Lambedor

Preparação em que acrescenta-se ao chá de planta feita por infusão ou decoção, sem coar, uma quantidade de açúcar cristal ou açúcar mascavo para dar o ponto de mel e levar a mistura ao fogo até alcançar o ponto de um melado. Deixar em repouso por duas horas, em seguida coa-se. Usado para tratamentos das dores, tosse e bronquites, usar no máximo por sete dias. acondicionar em frascos limpos e bem fechados. Rotular e colocar a data. Usa-se uma colher de sopa três vezes ao dia.

PÓS – preparação feita secando-se a planta para que fique bem quebradiça, depois de seca a planta, tritura-se e passa-se através de uma peneira. As cascas e os raízes devem ser secos moídos e peneirados. Acondicionar em frascos limpos e bem fechados. Rotular e colocar a data.

6. Vinho Medicinal

Preparação feita com vinho branco ou tinto, no qual se deixa em maceração de uma a três plantas, durante oito dias. Usa-se um cálice pequeno uma vez ao dia.

7. Xarope

Preparação resultante da junção do chá por infusão ou do cozimento com uma parte do açúcar cristalizado, contém cerca de 2/3 de açúcar, obtém-se o xarope frio filtrando-se a mistura após três dias de contato. Outra forma de preparação é o xarope à quente que é obtido fervendo-se a mistura até desmanchar o açúcar, deixa esfriar e coa-se. Usa-se uma colher de sopa três vezes ao dia.

Este medicamento é contraindicado para uso em crianças.

4.2 Formas Farmacêuticas dos Remédios com plantas medicinais

ALCOOLATURAS:

Preparação contendo planta fresca macerada em álcool de cereais, a parte da planta é mergulhada em álcool em frasco fechado, ao abrigo da luz, durante um período de 10 a 12 dias. Utiliza-se a proporção de 1 parte da planta medicinal para 2 partes de álcool.

Administrar 30 gotas diluída em água 3 vezes ao dia.



TINTURAS:

Preparação por maceração ou percolação utilizando-se as partes secas das plantas, os líquidos extratores são o álcool e a água na proporção de 20%, que deve ser armazenada em frasco fechado, ao abrigo da luz, durante um período de 10 a 12 dias.

30 gotas diluída em água 3 vezes ao dia.



Orientações sobre o uso das Plantas Medicinais

- ♥ Não faça uso de plantas medicinais que não conhece; existem plantas tóxicas.
- ♥ Não utilize plantas medicinais com fungos, furadas por insetos e sujas com terra, lave-as antes de usar.
- ♥ Não utilize mistura de plantas sem orientação de um profissional de saúde.
- ♥ Chá medicinal não é refresco, é medicamento. Prepare-o no momento de usar e na dosagem correta.
- ♥ Somente se houver orientação médica, um tratamento com medicamentos pode ser substituído por outro à base de plantas.
- ♥ Se tomar algum medicamento de farmácia não misture com remédios à base de plantas, sem antes consultar o seu médico, pode aparecer os efeitos adversos.

-
- ♥ *Lembre-se é um mito popular: "Planta se bem não faz, mal também não faz". Tenha atenção na dosagem, no tempo utilizado e nas misturas dos medicamentos com os remédios caseiros, pois podem causar intoxicações ou interações medicamentosas como anular ou potencializar o efeito do medicamento.*

5. Bem Estar Físico e Mental, através da realização de atividade física e alimentação



5.1 Atividade Física

O sedentarismo, associado a uma alimentação não balanceada, é apontado como a principal causa de ganho de peso. O exercício combinado à restrição energética promover redução no peso corporal, maximizando a perda de gordura e minimizando a perda de massa magra. A prática regular de exercício físico resulta

em muitos benefícios para o organismo, melhorando a capacidade cardiovascular e respiratória, promovendo o ganho de massa óssea, a diminuição da pressão arterial em hipertensas, e melhora na tolerância à glicose e na ação da insulina. Portanto, as mulheres devem ser encorajadas a realizar atividade física regularmente.

A atividade física ativa a secreção de endorfinas hipotalâmicas, que diminuem os sintomas vasomotores e promovem o fortalecimento muscular, mantém a mobilidade articular e a capacidade respiratória, reduzindo o acúmulo de gordura corporal; melhora a imagem corporal, aumentando a autoestima feminina.

A prática de exercícios respiratórios, artes marciais ou outras práticas orientais como Yoga, Tai-Chi-Chuan, meditação auxiliam a promoção do equilíbrio mental e emocional entre as mulheres. Além de melhorar a saúde global, a prática de atividades físicas constitui uma excelente estratégia contra a baixa de auto-estima.

5.2 Alimentação

Três refeições ao dia e dois lanches saudáveis nos intervalos entre elas: você evita de ficar com muita fome e exagerar na quantidade quando comer.

- ♥ *Mastigue devagar;*
- ♥ *Ingira alimentos de preferência na forma integral, como arroz, milho, trigo pães e massas;*
- ♥ *Evitar bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas. Prefira bolos, pães e biscoitos doces preparados em casa, sem cobertura ou recheio;*
- ♥ *Evitar refrigerantes e sucos industrializados: dê preferência ao consumo de sucos de fruta feitos na hora;*
- ♥ *Alimente-se de feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana, mas em quantidade moderada;*
- ♥ *Exclua a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação;*
- ♥ *Coma mais peixe e frango e sempre prefira as carnes magras;*
- ♥ *Dê preferência a leite e derivados com menores quantidades de gorduras (leite e iogurte desnatados, queijo branco);*
- ♥ *Utilize pequenas quantidades de óleo quando cozinhar, sem exagerar;*
- ♥ *Evitar frituras. Prefira alimentos grelhados ou cozidos;*



- ♥ *Diminuir a quantidade de sal na comida: utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de limão para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos;*
- ♥ *Evitar alimentos em conserva;*
- ♥ *Beber pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia;*
- ♥ *Consuma diariamente alimentos ricos em cálcio: leite e derivados (queijo, iogurte e coalhada), brócolis, repolho, couve, castanhas, peixes;*
- ♥ *Evite consumo excessivo de café;*
- ♥ *Manter o seu peso dentro de limites saudáveis;*

É hora de mudar...

Você pode transformar o climatério em uma experiência positiva, promovendo sua saúde e qualidade de vida. Apresentamos algumas dicas para ajudar você a regular o seu ritmo e se equilibrar – elas resumem muito do que já discutimos nesta cartilha:

- ♥ *Cultive pensamentos positivos;*
- ♥ *Sorria;*
- ♥ *Faça planos;*
- ♥ *Cuide-se;*
- ♥ *Conecte-se às pessoas, converse;*
- ♥ *Viva o momento;*
- ♥ *Tenha projetos de vida, sonhe;*
- ♥ *Mantenha o hábito de leitura;*
- ♥ *Procure viver intensamente, desfrutando desta fase da vida!*

ALVES, E.R.P.; COSTA, A.M.; BEZERRA, S.M.M.S.; NAKANO, A.M.S.; CAVALCANTI, A.M.T.S.; DIAS, M.D. Climatério: A intensidade dos sintomas e o desempenho sexual. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2015; Jan-Mar; 24(1): 64-71.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008b.

DE LORENZI, D.R.S.; CATAN, L.B.; MOREIRA, K.; ÁRTICO, G.R. Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2009; 62(2):287-293.

FREITAS, E.R.; BARBOSA, A.J.G. Qualidade de vida e bem-estar psicológico no climatério. *Arq. Bras. Psicol.*, 2015; 67(3).

GRUFFAT, X. **PLANTAS MEDICINAIS**. Disponível em: www.criasaude.com.br. Acesso em: 20-03-2019.

Matos, F.J.A., **Plantas Medicinais: guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no Nordeste do Brasil**. 3. ed. Fortaleza, Imprensa Universitária / UFC, 2007.

OLIVEIRA, L.A.R.; MACHADO, R.D.; RODRIGUES, A.J.L. Levantamento sobre o uso de plantas medicinais com a terapêutica anticâncer por pacientes da Unidade Oncológica de Anápolis. *Rev. Bras. Pl. Med.*, Campinas, 2014; 16(1): 32-40.

POLI, M.E.H.; SCHWANKE, C.H.A.; CRUZ, I.B.M. A menopausa na visão gerontológica. *Scientia Médica*, 2010; 20(2):176-184.

Programa hora do chá. Resgatando o poder das plantas. Prefeitura municipal de Maringá. Secretaria de saúde.

Programa Maringá Saudável, 2008. RODOLPHO, J. R. C.; HOGA, L. A. K. *Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo* Departamento de Enfermagem Materno Infantil e Psiquiátrica Grupo de Pesquisa NAAM - Núcleo de Assistência ao Autocuidado da Mulher. Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da Universidade de São Paulo. **É tempo de se cuidar mais: material educativo para promover a saúde da mulher no climatério**. 1ª Edição São Paulo EEUSP 2014.

Tratamento caseiro para combater o calor da menopausa. Disponível em: www.tuasaude.com. Acesso em: 25-03-2019.

Mulher no Climatério e o uso da fitoterapia na atenção primária à saúde.

Elaboração:

Bruna Maria de Almeida Rocha
Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE. E-mail: brunaenfe@hotmail.com.

Professora Dra. Maria do Socorro Vieira Pereira
Farmacêutica/Bioquímica. Professora Facene / Famene. Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família - FACENE.

DIAGRAMAÇÃO E ILUSTRAÇÕES:



www.moldstudio.com.br

