

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
DJOVANNA KETLIN GORGEN

**AVALIAÇÃO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS NO
TRATAMENTO E ALÍVIO DE SINAIS E SINTOMAS COMUNS NO CLIMATÉRIO.**

CASCADEL
2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ

DJOVANNA KETLIN GORGEN

**AVALIAÇÃO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS NO
TRATAMENTO E ALÍVIO DE SINAIS E SINTOMAS COMUNS NO CLIMATÉRIO.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Professora orientadora: Ms. Débora
Regina Hendges Poletto Pappen.

CASCADEL

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
DJOVANNA KETLIN GORGEN

**AVALIAÇÃO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS NO
TRATAMENTO E ALÍVIO DE SINAIS E SINTOMAS COMUNS NO CLIMATÉRIO.**

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da Professora Ms. Débora Regina Hendges Poletto Pappen.

BANCA EXAMINADORA

Professora Ms. Débora Regina Hendges Poletto Pappen.
Mestre em Engenharia de Alimentos - URI

Professora Ms. Thais Cesar Mariotto Cezar

Especialista Vanessa Giraldi

Cascavel, 28 de junho de 2021.

AVALIAÇÃO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO E ALÍVIO DE SINAIS E SINTOMAS COMUNS NO CLIMATÉRIO.

EVALUATION OF THE USE OF MEDICINAL PLANTS AND HERBAL MEDICINES IN THE TREATMENT AND RELIEF OF COMMON CLIMACTERIC SIGNS AND SYMPTOMS

Djovanna Ketlin Gorgen^{1*}, Debora Regina Hendges Poletto Pappen²

¹ Acadêmico do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG. ² Nutricionista, mestre em Engenharia de Alimentos – URI, Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG

*Autor correspondente: djovannagorgen@hotmail.com

RESUMO

O climatério se trata de uma fase biológica e não patológica da vida feminina, que compreende a passagem do período reprodutivo ou fértil, para o não reprodutivo. Tal fato se dá em virtude da redução natural dos hormônios sexuais produzidos no ovário. Desta forma, o objetivo deste trabalho foi identificar os principais fitoterápicos e plantas medicinais, utilizados no tratamento e alívio dos principais sinais e sintomas que acometem a população feminina durante o climatério, trazendo menos efeitos colaterais e maior qualidade de vida para estas. A pesquisa foi realizada nos meses de Abril e Maio de 2021, com 97 mulheres que vivenciaram ou estão vivenciando a menopausa, com idade entre 42 e 65 anos e residem na região Sul do Brasil, através de um questionário aplicado de forma online por meio da plataforma Google Forms. A maioria das mulheres notaram os primeiros sintomas entre 46 e 50 anos de idade, sendo fogacho um dos principais sintomas. 66% (n=64) afirmam que utilizaram chás ou fitoterápicos para controle dos sintomas, e dentre estas, 63,6% (n=42) notaram alívio dos mesmos. Sendo citados: Amora Branca, Maca Peruana, Folha de amoreira, Óleo de primula e Isoflavona da Soja os mais utilizados pelas participantes. Os resultados mostram que o grupo de mulheres que utilizam algum chá ou fitoterápico para aliviar os sintomas da menopausa, obtém melhoras significativas dos incômodos, mas que ainda é um assunto com pouco discutido e pesquisado, e que poderia trazer muitos benefícios para saúde da população feminina.

Palavras chave: Chás, Fitohormônios, Fogacho, Menopausa.

ABSTRACT

Climacteric is a biological and non-pathological phase of female life, which comprises the transition from the reproductive or fertile period to the non-reproductive one, due to the natural reduction of sex hormones produced in the ovary. This study aims to identify the main herbal medicines and medicinal plants used in the treatment and relief of the main signs and symptoms that affect the female population during menopause, bringing fewer side effects and better quality of life for them. The survey was conducted in April and May 2021, in which 97 women aged between 42 and 65 years (who have already experienced or are experiencing menopause) participated. The participants reside in the southern region of Brazil and their information was collected through a questionnaire applied online through the Google Forms platform. Most women noticed the first symptoms between 46 and 50 years of age, with hot flashes being one of the main symptoms. 66% (n=64) stated that they had already used teas or herbal medicines, such as Amora Branca, Maca Peruana, Mulberry Leaf, Evening Primrose Oil and Soy Isoflavone — most used by the women in the survey —, to control symptoms, and, among these, 63.6% (n=42) noted relief in those symptoms. The results show that the group of women who used natural teas or herbal medicine to alleviate the symptoms of menopause got significant improvements against the discomfort. Even though this subject still has little discussion and researches, it could bring many benefits to the health of the female population.

Key words: Phytohormones, teas, menopause, hot flashes.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico presente na vida de todo ser humano, mas vivenciado de forma única. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2008), o climatério se trata de uma fase biológica e não patológica da vida feminina, que compreende a passagem do período reprodutivo ou fértil, para o não reprodutivo, em virtude da redução natural dos hormônios sexuais produzidos no ovário (SOUZA e ODA, 2012). Mudanças estas, que ocorrem habitualmente entre 40 e 65 anos de idade e podem repercutir fortemente na qualidade de vida, bem estar físico e psicológico das mulheres (FREITAS e BARBOSA, 2015).

A fase do climatério se divide em três momentos, sendo eles: pré-menopausa, que se inicia com algumas mudanças perceptíveis no ciclo menstrual da mulher, indicando redução da atividade hormonal, como intensidade do fluxo alterada, irregularidade dos períodos entre menstruações ou até hemorragias; menopausa, na qual cessa a produção de estrogênio acarretando no último ciclo menstrual e final da vida reprodutiva feminina; e a pós menopausa, fase onde os sinais e sintomas se tornam mais

intensos, o que caracteriza a síndrome climatérica (FARIA e OLIVEIRA, 2017). Dentre os principais sintomas estão episódios de irritabilidade, insônia, ondas de calor, parestesia, palpitações, vertigens, fadiga, cefaleia, artralgia e mialgia, e em longo prazo, a queda do estrogênio pode resultar em atrofia urogenital, dipareunia, polaciúria e incontinência urinária (JESSE, 2012).

Segundo a ANVISA (2018), são consideradas as plantas medicinais ou suas partes, que contenham as substâncias, responsáveis pela ação terapêutica, após processos de coleta ou colheita, estabilização e secagem, íntegras, rasuradas, trituradas ou pulverizadas. São plantas utilizadas pela população no combate e prevenção de doenças.

Quando a planta medicinal é industrializada para se obter um medicamento, tem-se como resultado o fitoterápico. O processo de industrialização evita contaminações por microrganismos e substâncias estranhas, além de padronizar a quantidade e a forma certa que deve ser usada, permitindo maior segurança de uso. Os fitoterápicos industrializados devem ser regularizados na Anvisa antes de serem comercializados (ANVISA, 2018).

As plantas medicinais e os fitohormônios possuem propriedades similares à terapia de reposição hormonal sintética, caracterizando um meio alternativo para o alívio dos sintomas e tratamento do climatério, tendo boa aceitação da população devido a dificuldade de acesso a medicamentos convencionais, também em virtude da consciência ecológica e a crença de que o natural é inofensivo (GELATTI, OLIVEIRA e COLET, 2016; ROCHA, PEREIRA e CARNEIRO, 2018).

Pensando em amenizar os incômodos presentes nesta fase, a terapia de reposição hormonal individualizada se torna um dos principais tratamentos utilizados sob recomendação médica. Porém, este tratamento tradicional pode acarretar em problemas adicionais à vida da paciente, como o aparecimento de doenças cerebrovasculares, aumento da incidência de câncer de mama e endométrio, eventos tromboembólicos e entre outros, dando início ao ciclo de tratamentos posteriores. Sendo assim, de grande relevância a busca por tratamentos e/ou terapias alternativas seguras e que não comprometam a vida deste grupo de mulheres (SOUZA *et al*, 2020).

De acordo com Art. 2º da Resolução CFN Nº 680, de 19 de Janeiro de 2021, “Entende-se a aplicação da fitoterapia pelo nutricionista na assistência nutricional e dietoterápica, como o uso de plantas medicinais em suas diferentes preparações, englobados plantas medicinais *in natura*, drogas vegetais e derivados vegetais, com

exceção de substâncias ativas isoladas ou altamente purificadas, administradas exclusivamente pelas vias oral e enteral, incluídas mucosa, sublingual e sondas enterais e excluída a via anorretal” (BRASIL, 2021).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi identificar os principais fitoterápicos e plantas medicinais, utilizados no tratamento e alívio dos principais sinais e sintomas que acometem a população feminina durante o climatério, trazendo menos efeitos colaterais e maior qualidade de vida às mesmas.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Esse trabalho trata-se de uma pesquisa descritiva, com base na descrição e características de uma determinada população, através de uma técnica padronizada de coleta de dados, de cunho exploratório devido análise de exemplos que estimulem à compreensão (GIL, 2002).

O projeto foi encaminhado para o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário, avaliado e aprovado sob o parecer número 4.432.613. O estudo foi realizado durante o mês de março e abril de 2021, atingindo 115 mulheres da região Sul do Brasil, que vivenciaram ou vivenciam o período da menopausa, através de um questionário desenvolvido a partir da literatura pesquisada e posteriormente, divulgado e aplicado de forma online e gratuita.

Inicialmente, foi realizada a divulgação do questionário Online através de redes sociais e plataformas digitais, explicando do que se tratava a pesquisa e quem poderia participar. O arquivo contava com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) logo no início, ao qual deveriam ler e concordar para dar sequência no questionário. O mesmo foi elaborado com 35 perguntas simples, de cunho pessoal, sobre hábitos alimentares, estilo de vida, sinais e sintomas relacionados à menopausa, necessitando apenas de respostas curtas ou múltiplas escolhas. Ao finalizá-lo, receberam automaticamente em seus respectivos e-mails um e-book com algumas dicas e receitas saudáveis.

Depois de concluída a coleta, os dados foram armazenados e distribuídos através da própria plataforma Google Forms e suas ferramentas, em conjunto com a Plataforma Excel. Os dados foram analisados em forma de gráficos e tabelas com porcentagem e

número de amostra, de forma descritiva e comparativa resgatando o referencial teórico e pesquisas publicadas, relacionando-os com os resultados da avaliação realizada.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa obteve a participação de 112 mulheres, das quais foram excluídas 15 amostras pelo critério de não residirem na região Sul do Brasil, totalizando desta forma, 97 amostras, todas com idade na faixa etária acima de 40 anos, das quais 35% (n=33) se encontram na faixa etária entre 40 e 50 anos, 59% (n=56) entre 51 e 60 anos, e 6% (n=5) possuem mais de 60 anos.

De acordo com os dados da Tabela 1, pode-se identificar que os primeiros sinais e sintomas ocorreram principalmente na faixa dos 46 a 50 anos de idade por 48,4% (n=47) das mulheres. Quanto à utilização de medicamentos de reposição hormonal, 72,2% (n=70) das participantes não utilizam nenhuma terapia de reposição hormonal e 27,8% (n=27), fizeram ou fazem uso de algum método convencional para reduzir e/ou auxiliar no controle dos sintomas.

Tabela 1 – Distribuição das participantes por idade que notou os primeiros sintomas e se fez/faz uso de terapia hormonal.

Características	Percentual
Idade que notou os primeiros sintomas da menopausa	
Menos que 40 anos	7,2% (7)
Entre 41 e 45 anos	25,7% (25)
Entre 46 e 50 anos	48,4% (47)
Acima de 50 anos	18,5% (18)
Uso de medicamentos de reposição hormonal	
Sim	27,8% (27)
Não	72,2% (70)

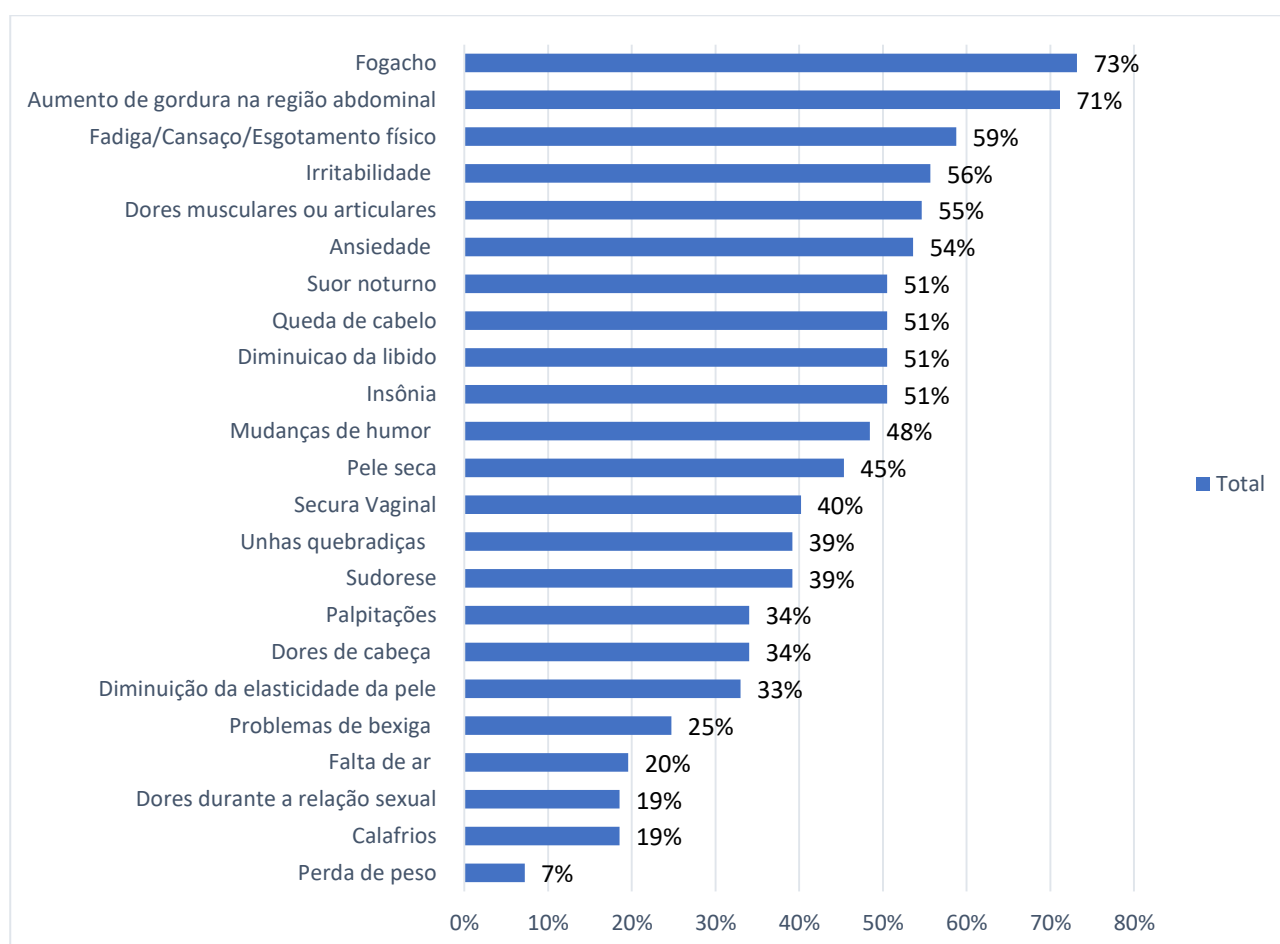
Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Em estudo realizado por Faria e Oliveira (2017), as participantes notaram os primeiros sintomas entre 38 e 53 anos, sendo a maioria (42,5%) na faixa etária dos 46 e

50 anos de idade, e 75% não utilizaram nenhuma terapia convencional de reposição hormonal, demonstrando resultados semelhantes ao presente estudo.

Conforme resultados do Gráfico 1, tratando dos sintomas mais incidentes na menopausa, o fogacho ou ondas de calor se sobressaem, afetando 73% (n=71) das participantes, seguido do aumento de gordura na região abdominal, com 71% (n=69), fadiga/cansaço/esgotamento físico com 59% (n=58), irritabilidade 56% (n=53), dores musculares ou articulares 55% (n=53), ansiedade 54% (n=52) e suor noturno, queda de cabelo, diminuição da libido, insônia com 51% (n=49), foram os sintomas que afetaram mais da metade do grupo de mulheres.

Gráfico 1 – Distribuição das participantes por sintomas mais frequentes na menopausa.



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Estudos de Zanette, Rossato, Zanette e Bernardi (2011) realizado com pacientes climatéricas cadastradas em uma Unidade de Saúde de Santa Catarina, mostram resultados similares a este estudo, onde o principal sintoma relatado foram as ondas de

calor ou fogacho, seguido por sudorese. Também se observou prevalência de sintomas biopsicossociais, tais como: insônia, irritabilidade, nervosismo e ansiedade, afetando parte do grupo pesquisado. Resultados também semelhantes à pesquisa de Faria e Oliveira (2017), onde o principal sintoma se refere às ondas de calor (50%) ou associada a outros sintomas (22,5%) como insônia, calafrio e alterações de humor.

Analisando os dados da Tabela 2, sobre o conhecimento e informações de chás ou fitoterápicos, 94,8% (n=92) afirmaram obter algum tipo de informação a respeito. Quando questionadas sobre o uso de fitoterápicos, 66% (n=64) fizeram uso de algum método natural para controle dos sintomas, sendo 56,3% (n=36) fez o uso por mais de 3 meses, e 43,7% (n=28) de 1 a 3 meses ou menos de 1 mês, e dentre estas participantes, 63,6% (n=41) notaram melhora/alívio de alguns sintomas.

Tabela 2 – Conhecimento e uso de chás e/ou fitoterápicos.

Características	Percentual
Ouviu falar sobre chás e medicamentos naturais para combater os sintomas causados pela menopausa?	
Sim	94,8% (92)
Não	5,2% (5)
Já fez ou faz uso de algum desses chás ou medicamentos naturais?	
Sim	66% (64)
Não	34% (33)
Se sim, por quanto tempo?	
Menos de um mês	15,6% (10)
1 a 3 meses	28,1% (18)
Mais de 3 meses	56,3% (36)
Notou melhora nos sintomas após o uso?	
Sim	63,6% (41)
Não	36,4% (23)

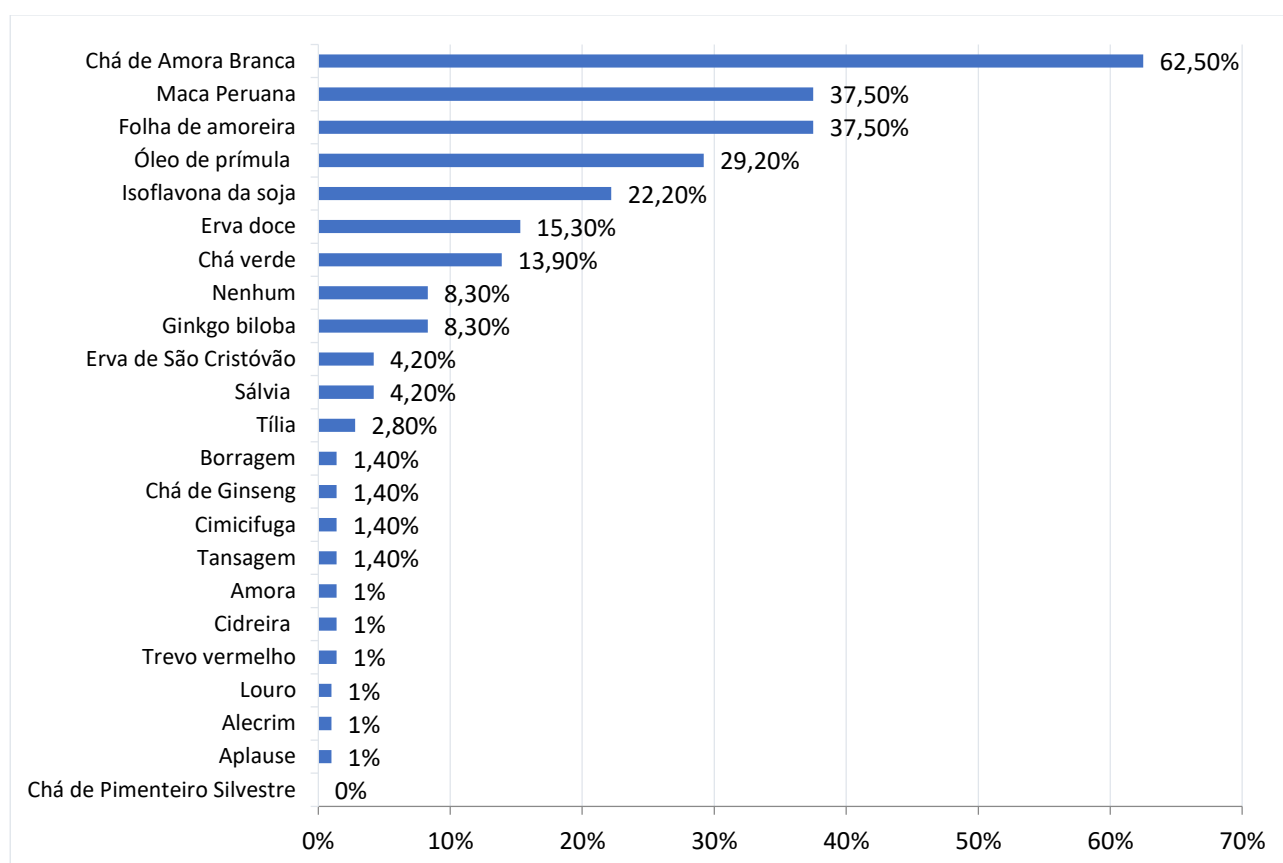
Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Pesquisas semelhantes de Faria e Oliveira (2017) mostram que 65% das mulheres afirmam não obter conhecimento ou informações sobre plantas medicinais e

fitoterápicos capazes de reduzir sintomas na menopausa. Pesquisas de Zanette, Rossato, Zanette e Bernardi (2011) com pacientes de uma Unidade de Saúde de Santa Catarina, fazem viés com os resultados deste estudo, onde 78% das mulheres fazem uso de planta medicinal ou fitoterápico, sendo que a maioria (75%) afirma bons resultados no alívio dos sintomas. Diferente das mulheres entrevistadas no estudo de Faria e Oliveira (2017), onde apenas 35% afirmaram utilizar algum tipo de fitoterápico para amenizar os sintomas presentes, sendo o chá de folha de amora o mais mencionado entre as amostras.

Também foram abordadas sobre quais chás e fitoterápicos utilizaram, sendo o chá de Amora Branca - *Morus alba* (62% - 45), Maca Peruana – *Lepidium meyenii* (37,5% - 27), Folha de amoreira (37,5% - 27), Óleo de prímula (29,2% - 21) e Isoflavona da soja (22,2% - 16) os cinco mais utilizados pelas mulheres abordadas, conforme mostra o Gráfico 2.

Gráfico 2 – Fitoterápicos utilizados pelas participantes.



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

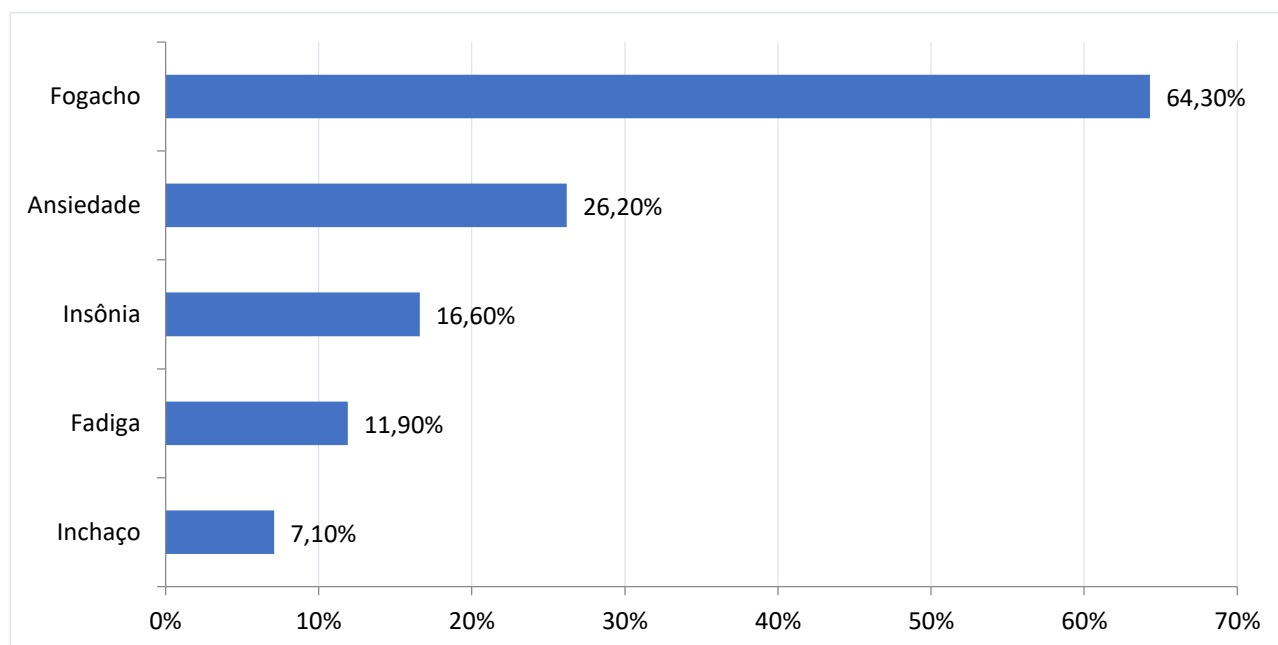
Em pesquisa realizada com indivíduos de idade acima de 50 anos, Ferreira *et al* (2010) apresenta resultados semelhantes ao presente estudo, onde a Amora (*Morus*

nigra) foi citada por 67% das mulheres como o fitoterápico mais utilizado para controlar os sintomas da menopausa. Também enriquece o estudo trazendo que grande parte do grupo que relatou fazer uso de plantas medicinais com alguma finalidade terapêutica, não possui nenhum tipo de orientação médica a respeito, sendo assim definida como automedicação.

Apesar de não muito mencionada pelas participantes desta pesquisa, estudos de Carvalho e Costa (2011) trazem que a espécie *Cimicifuga racemosa* está entre as plantas mais estudadas para o combate de sintomas comuns do climatério, a qual possui propriedades que auxiliam na redução de fogachos, ansiedade, depressão, insônia, dores de cabeça e tonturas, além de não apresentar efeitos colaterais.

Após o uso dos chás e fitoterápicos, os sintomas que foram notados melhoras perceptíveis são: fogacho com 64% (n=27), ansiedade com 26% (n=11), insônia com 16% (n=7), fadiga com 11% (n=5) e inchaço com 7% (n=3), conforme dados do Gráfico 3. Também foi deixado um campo aberto para comentários das participantes, onde algumas relataram redução na intensidade dos sintomas em geral, bem como, melhora da qualidade de vida.

Gráfico 3 – Sintomas que reduziram após uso de chás e fitoterápicos.



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Em estudo realizado por Gottardo (2017) que avaliou a eficácia do chá de Amora Branca (*Morus alba*) em mulheres com sintomas da menopausa, se entrelaça com

resultados do presente estudo, onde houve melhora significativa em relação aos fogachos ou calorões durante o tratamento. Faria e Oliveira (2017) corroboram com este estudo trazendo resultados positivos em relação aos sintomas, após o uso de fitoterápicos. Os benefícios citados foram redução dos fogachos ou ondas de calor, melhora de humor e na pele, redução dos riscos de ataque cardíaco e aumento da lubrificação vaginal.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados encontrados no presente estudo, pode se observar que grande parte das mulheres não possuem conhecimento e informações sobre tratamentos alternativos que auxiliam no controle e alívio dos sintomas da menopausa. Sendo de grande importância melhorar a qualidade de vida da população feminina neste período, além de evitar aumento do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, consequentes da reposição hormonal tradicional.

Os resultados mostram que o grupo de mulheres que utilizam algum chá ou fitoterápico para aliviar os sintomas da menopausa, obtém melhoras significativas dos incômodos, principalmente fogachos. Os principais fitoterápicos e plantas medicinais citadas que apresentam estudos da eficácia são *Morus alba* (Amora Branca), Óleo de Prímula, Isoflavona da Soja e *Cimicifuga racemosa*, os quais se mostram eficientes na redução de sinais e sintomas da menopausa.

Ainda, sugerem-se mais estudos sobre o presente tema, com outro método de abordagem populacional, pois com o método de questionário online não atingimos a classe socioeconômica mais baixa e principalmente em relação a eficácia dos fitoterápicos, investigando a melhor dosagem e momento da ingestão, método de preparação e infusão dos chás, entre outros.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA - Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos Farmacopeia Brasileira**. 1 ed. Brasília, DF, 2018.

BRASIL. **Conselho Federal de Nutricionistas**. Resolução CFN Nº 680, de 19 de Janeiro de 2021.

CARVALHO, M. A. P. F.; COSTA, J. F. O. **Derivados Vegetais Similares a Estrógenos (Dvse) no Tratamento dos Sintomas do Climatério**. Revista Fitos. Salvador – BA. v. 6. n. 01. Dezembro, 2011.

FARIA, A. C. P.; OLIVEIRA, F. Q. **Fitoestrogênios como alternativa na terapia de reposição hormonal no climatério**. Minas Gerais, 2017.

FERREIRA, R. S.; CRISANTE, V. C.; MACHADO, T. S. D.; SOARES, J. D. L. **Utilização de Fitoterápicos pela população atendida no “Programa Saúde da Família”, Realengo, RJ**. Revista de pesquisa: Cuidado é Fundamental Online. Rio de Janeiro. v. 2. p. 40-43, 2010.

GELATTI, G. T.; OLIVEIRA, C. R.; COLET, C. de F. **Potenciais interações relacionadas ao uso de medicamentos, plantas medicinais e fitoterápicos em mulheres no período do climatério**. Cuidado é Fundamental Online. Rio de Janeiro, v. 8(2), p. 4328-4346, abril, 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: 2002. p. 41- 42.

GOTTARDO, M. P.; COLET, C. F.; LORENZ, C.; CAVINATTO, A.; SECCHI, P. **Avaliação do uso de Morus alba em mulheres no período do climatério do município de Ijuí-RS**. XXV Seminário de Iniciação Científica. Ijuí – Rio Grande do Sul, 2017.

JESSE, C. S. **Terapia Nutricional durante o climatério e menopausa**. Ijuí, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **NORMAS E MANUAIS TÉCNICOS: Manual de Atenção a Mulher no Climatério/Menopausa**. 1 ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. 192 p.

ROCHA, B., PEREIRA, M. do S., & CARNEIRO, J. **Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa**. Revista De Ciências Da Saúde Nova Esperança, 16(1), 16-25. 2018.

SOUZA, A. C.; ODA, J. Y. **Tratamento dos sintomas do climatério utilizando medicamento fitoterápico: Estudo de revisão**. Uningá Review, Umuarama, v.11, p.75-87, 2012.

SOUZA, A. S., JUNIOR, O. C. R., RIBEIRO, J. S. S., MENDONÇA, L. B., MELO, J. M. R. & ARAÚJO, T. S. **A utilização de fitoterápicos no manejo de mulheres no climatério/menopausa**. Research, Society and Development. Minas Gerais. 2020.

ZANETTE, V. C.; ROSSATO, A. E.; ZANETTE, V. C.; BERNARDI, F. B. C. **Prevalência do uso da fitoterapia para alívio de sintomas apresentados em pacientes climatéricas**. Arquivos Catarinenses de Medicina. Santa Catarina. v. 40. n. 1, 2011.

Anexo A – Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa.

Recomendações:

Diante do exposto, o CEP-FAG, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 510 de 2016, na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, manifesta-se favorável à aprovação deste projeto.

Todavia, as recomendações apontadas por este CEP no item “Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações” precisam ser levadas em consideração pelos pesquisadores.

O protocolo seguirá para avaliação do CEP da Instituição Coparticipante (se houver) e, somente após a aprovação deste, os pesquisadores poderão iniciar as atividades de coleta de dados.

O pesquisador deve seguir fielmente os procedimentos metodológicos descritos no projeto, bem como, no cumprimento da Resolução CNS nº 510 de 2016, da Resolução CNS nº 466 de 2012 e da Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, envie relatório parcial e/ou final ao término da pesquisa.

Caso haja alguma modificação no projeto, este CEP deverá ser informado imediatamente por meio de emenda. As eventuais modificações ou emendas devem ser apresentadas ao CEP-FAG de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificado e as suas justificativas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Esta pesquisa encontra-se APROVADA COM RECOMENDAÇÕES e não possui pendências ou lista de inadequações. Todavia, as considerações apontadas por este CEP precisam ser levadas em consideração pelos pesquisadores.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CASCADEL, 01 de Dezembro de 2020

Assinado por:
LUCIANE ZAVALIA ARAUJO
(Coordenador(a))

Anexo B – Declaração de inexistência de plágio e Relatório DOCxWEB

Anexo 2
Curso de Nutrição
DECLARAÇÃO DE INEXISTÊNCIA DE PLÁGIO



Eu Djeannna Katlin Gurgacz, na qualidade de aluno (a) da Graduação de Nutrição, do Centro Universitário Assis Gurgacz, declaro, para os devidos fins, que o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado em anexo, requisito necessário à obtenção do grau de bacharel em Nutrição, encontra-se plenamente em conformidade com os critérios técnicos, acadêmicos e científicos de originalidade. Declaro ainda que, com exceção das citações diretas e indiretas claramente indicadas e referenciadas, este trabalho foi escrito por mim e, portanto, não contém plágio. Esta declaração pode ser confirmada através do relatório (DOC x WEB) em anexo a este documento. Eu estou consciente que a utilização de material de terceiros incluindo uso de paráfrase sem a devida indicação das fontes será considerado plágio, e estará sujeito à processo administrativo do Centro Universitário Assis Gurgacz e sanções legais.

Cascavel, 14 de junho de 2021.

Djeannna Gurgacz

ASSINATURA DO ALUNO

RG: 12.417.440 - 6 /SSPPR

CPF: 069.833.769 - 78

Relatório DOCxWEB: <https://www.docxweb.com>

Título: avaliacao do uso de plantas medicinais e fitoterap

Data: 07/06/2021 21:15

Usuário: Djovanna Ketlin Gorgen

Email: djovannagorgen@hotmail.com

WEB

Ajuda

Autenticidade em relação a INTERNET

Autenticidade Calculada: **94 %**

Autenticidade Total: 93 %

Ocorrência de Links

Ocorrência	Fragmento
2%	https://www.rasbran.com.br/rasbran/issue/download/17/20
1%	https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/download/8260/6986
1%	http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2018/05/2.-TERAPIAS-COMPLEMENTARES-FITOTERAPIA-COMO-OPÇÃO-TERAPÊUTICA-NO-CLIMATÉRIO-E-MENOPAUSA.pdf
1%	http://saudedafamiliaufc.com.br/wp-content/uploads/2018/05/ANAIS-CONGRESSO-SAUDE-E-SOCIEDADE.pdf

Texto Pesquisado

MATERIAL E MÉTODOS

Anexo C – Ficha de acompanhamento das atividades



Anexo 3
Curso de Nutrição
Ficha de Acompanhamento das atividades



TÍTULO DO TRABALHO				
Análise do uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento e alívio de vários sintomas comuns no climatério.				
Acadêmico (a): Djeannma Ketlin Gorgem			Ra:	
E-mail: djeannmagorgem@hotmail.com			Telefone: (45) 99912-0439	
Professor Orientador (a): Débora Regina Lundgren Pelitto Pappen				
DATA DA ORIENTAÇÃO	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	ATIVIDADE ATENDIDA SIM/NÃO/PARCIAL	ASSINATURAS	
			Orientador (a)	Acadêmico (a)
05/03/2021	Orientação sobre aplicação de questionário - grupo.	Dim		
29/03/2021	Orientação sobre materiais e métodos.	Dim		
12/04/2021	Orientação sobre tabulação de dados - grupo.	Dim		
27/04/2021	Orientação sobre estatística, fichamento e dúvidas.	Dim		
10/05/2021	Orientação sobre tabulação de dados, porcentagem.	Dim		
24/05/2021	Orientação sobre resultados e discussão.	Dim		

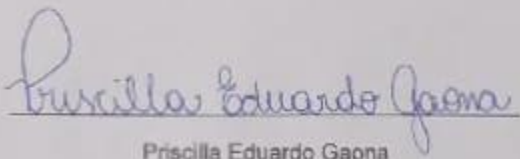
Anexo D – Declaração de revisão ortográfica e gramatical

 CENTRO UNIVERSITÁRIO	Anexo 1 Curso de Nutrição DECLARAÇÃO DE REVISÃO ORTOGRÁFICA E GRAMATICAL	 NUTRIÇÃO CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
--	--	---

Eu, Priscilla Eduardo Gaona, RG 9.138.072-2, CPF 059.347.869-03, e-mail pr_gaona86@outlook.com, telefone (45) 99919-2170, declaro para os devidos fins que foi feita a correção ortográfica e gramatical do artigo intitulado AVALIAÇÃO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO E ALÍVIO DE SINAIS E SINTOMAS COMUNS NO CLIMATÉRIO de autoria de Djovanna Ketlin Gorgen e Debora Regina Hendges Poletto Pappen, acadêmicos(as) regularmente matriculados(as) no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz.

Por ser verdade, firmo o presente documento.

Cascavel, 09 de Junho de 2021.


Priscilla Eduardo Gaona

Anexo E – Encaminhamento para banca.



Anexo 5 Curso de Nutrição Encaminhamento para Banca Avaliadora



Cascavel, 14 / 06 / 2021

Como orientador(a) do trabalho de conclusão de curso intitulado Avaliação do uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento e alívio de sintomas e sintomas comuns no climatério.

encaminho para a Coordenação de Trabalhos de Conclusão Curso de Nutrição as sugestões dos nomes dos professores que poderão fazer parte da banca examinadora.

ACADÊMICO (A) NOME <u>Dyanna Kethin Gorgun</u>	ASSINATURA: <u>Dyanna Gorgun</u>
ORIENTADOR (A) NOME <u>Débora Regina Hurdges Pelitto Pappen.</u>	ASSINATURA: <u>Débora Pappen</u>
MEMBRO DA BANCA NOME _____	INSTITUIÇÃO / CURSO:
MEMBRO DA BANCA NOME _____	INSTITUIÇÃO / CURSO:

ATENÇÃO!	
O PROTOCOLO SOMENTE RECEBERÁ A DOCUMENTAÇÃO COMPLETA	VERIFICAÇÃO
1. ANEXAR: (3) EXEMPLARES DO TCC ENCADENADOS EM ESPIRAL CONFORME AS NORMAS DA FAG.	()
2. ANEXAR: ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES DO SEMESTRE DO TCC ARTIGO NAS 3 VIAS DE TCC	()
3. ANEXAR: DECLARAÇÃO DE INEXISTÊNCIA DE PLÁGIO NAS 3 VIAS DO TCC	()
4. ANEXAR: PARECER APROVADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA NAS 3 VIAS DO TCC.	()

Apêndice A – Questionário

Data de Nascimento: __/__/__.

Cidade/Estado em que reside: _____. () PR () SC () RS

Peso atual: _____. Altura: _____. Tem filhos? () Sim () Não

Se sim, quantos? () 1 () 2 () 3 () 4 ou mais

Estado Civil: () Solteira () Casada/Amasiada () Viúva () Divorciada

Trabalha fora? () Sim () Não

Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar mensal?

() Nenhuma renda

() Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.045,00)

() De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 1.045,00 até R\$ 3.135,00)

() De 3 a 6 salários mínimos (de R\$ 3.135,00 até R\$ 6.270,00)

() De 6 a 9 salários mínimos (de R\$ 6.270,00 até R\$ 9.405,00)

() De 9 a 12 salários mínimos (de R\$ 9.405,00 até R\$ 12.540,00)

() Mais de 12 salários mínimos (mais de R\$ 12.540,00)

Tem casos de menopausa precoce na família (parentes de 1º grau)? () Sim () Não

Assinale a opção:

() Retirou o Útero (Histerectomia)

() Retirou os Ovários (Ooforectomia)

() Retirou as Trompas (Salpingectomia)

() Nenhuma das opções (Todos os órgãos preservados)

Com que idade notou os primeiros sintomas da menopausa? _____.

Quais são/foram os principais sintomas que tem/teve?

() Fogacho (calorão)

() Dores musculares ou articulares

() Calafrios

() Queda de cabelo

() Sudorese

() Unhas quebradiças

() Fadiga/Cansaço/Esgotamento físico

() Dores de cabeça

() Irritabilidade

() Perda de peso

() Insônia

() Ganho de peso

() Diminuição da libido

() Aumento de gordura na região abdominal

() Pele seca

() Suor noturno

() Diminuição da elasticidade da pele

() Falta de disposição

() Secura vaginal

() Dificuldade cognitiva/Falta de Concentração/Problemas de Memória

() Dores durante a relação sexual

() Palpitação

() Mudanças de humor

() Zumbido no ouvido

() Ansiedade

() Tontura/vertigens

() Falta de ar

() Problemas de bexiga

Esses sintomas influenciam/influenciaram na sua qualidade de vida? () Sim () Não

Você tem alguma dessas alterações? Se sim qual?

() Hipertensão

() Osteoporose

() Diabetes

() Colesterol alto

- () Triglicerídeos elevado
 () Hipotireoidismo
 () Hipertireoidismo

- () Câncer
 () Anemia

Já apresentava essas alterações antes ou surgiram depois da menopausa?

- () Já apresentava antes () Surgiram depois

Você já ouviu falar de chás/remédios naturais para os sintomas causados pela menopausa?

- () Sim () Não

Já fez/faz uso de algum desses chás/remédios naturais? () Sim () Não

Se sim, por quanto tempo? () Menos de 1 mês () 1 a 3 meses () Mais que 3 meses

Quais?

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| () Erva de São Cristóvão | () Chá de Pimenteiro Silvestre |
| () Chá de Ginseng | () Maca peruana |
| () Chá de Amora Branca | () Tília |
| () Chá Verde | () Óleo de Prímula |
| () Ginkgo biloba | () Erva Doce |
| () Chá da Folha de Amoreira | () Isoflavona da soja |
| () Sálvia | () Nenhum |
| () Chá de Trevo Vermelho | () Outros:_____. |

Notou melhora dos sintomas? () Sim () Não.

Se sim, quais? _____.

Fez/faz uso de algum medicamento de reposição hormonal? () Sim () Não

Se sim, qual/quais? _____.

Fez/faz uso de algum medicamento? () Sim () Não

Se sim, qual/quais? _____.

Já fez uso de pílula anticoncepcional? () Sim () Não

Se sim, por quanto tempo? _____.

Fez/faz uso de algum suplemento/vitamina?

	Antes da Menopausa	Durante a Menopausa
Ômega 3		
Vitamina B12		
Vitamina C		
Vitamina D		
Vitamina E		
Multivitamínico (AZ)		
Óleo de Prímula		
Óleo de Borragem		
Cálcio		
Magnésio		
Whey Protein		

Mudou seus hábitos alimentares depois da menopausa? () Sim () Não

Notou mudanças no apetite depois da menopausa? () Aumentou () Diminuiu () Permaneceu igual

Qual a sua ingestão de água diária?

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| () 1 a 2 copos de 200ml | () 7 a 8 copos de 200ml |
| () 3 a 4 copos de 200ml | () 9 a 10 copos de 200ml |
| () 5 a 6 copos de 200ml | () Mais que 10 copos de 200ml |

Quanto a alimentação, assinale a frequência de consumo dos seguintes alimentos:

Frutas (banana, maçã, mamão, laranja, melão, morango, melancia, etc.)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Vegetais Folhosos (alface, rúcula, agrião, almeirão, etc.)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Outros Vegetais (todos exceto folhas)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, etc.)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Arroz

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Massas (lasanha, macarrão, inhoque, panqueca, etc.)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Leite

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Derivados Lácteos (queijo, iogurte, ricota, etc.)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Embutidos (salame, salsicha, presunto, peito de peru, etc.)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Carne Vermelha

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Frango

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Peixe

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Ovos

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Doces (paçoca, bolo, chocolate, bolacha recheada, etc.)

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Frituras

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Refrigerantes

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Bebidas alcoólicas

() Todos os dias () 3x na semana () 1x na semana () 1x por mês ou menos

Você pratica exercícios físicos? () Sim () Não

Se sim, quantas vezes por semana?

- | | |
|------------------|---------------------------|
| () 1x na semana | () 3x na semana |
| () 2x na semana | () Mais que 3x na semana |

Praticava atividades físicas antes da menopausa? () Sim () Não

Menopause Rating Scale (MRS)

Qual dos seguintes sintomas e em que medida você diria que sente/sentiu na Menopausa?

Sintomas :		Pouco		Muito
	Nenhum	severo	moderado	severo
				severo
	-----	-----	-----	-----
Score =	0	1	2	3
				4

Falta de ar, suores, calores:

- | | |
|------------------|------------------|
| () Nenhum | () Severo |
| () Pouco severo | () Muito severo |
| () Moderado | |

Mal estar do coração (batidas do coração diferentes, saltos nas batidas, batidas mais longas, pressão)

- | | |
|------------------|------------------|
| () Nenhum | () Severo |
| () Pouco severo | () Muito severo |
| () Moderado | |

Problemas de sono (dificuldade em conciliar o sono, em dormir toda a noite e despertar-se cedo)

- | | |
|------------------|------------------|
| () Nenhum | () Severo |
| () Pouco severo | () Muito severo |
| () Moderado | |

Estado de ânimo depressivo (sentir-se decaída, triste, a ponto das lágrimas, falta de vontade, trocas de humor)

- | | |
|------------------|------------------|
| () Nenhum | () Severo |
| () Pouco severo | () Muito severo |
| () Moderado | |

Irritabilidade (sentir-se nervosa, tensa, agressiva)

- | | |
|------------------|------------------|
| () Nenhum | () Severo |
| () Pouco severo | () Muito severo |
| () Moderado | |

Ansiedade (impaciência, pânico)

- | | |
|------------------|------------------|
| () Nenhum | () Severo |
| () Pouco severo | () Muito severo |
| () Moderado | |

Esgotamento físico e mental (caída geral em seu desempenho, falta de concentração, falta de memória)

- | | |
|------------------|------------------|
| () Nenhum | () Severo |
| () Pouco severo | () Muito severo |
| () Moderado | |

Problemas sexuais (falta no desejo sexual, na atividade e satisfação)

- ☐ Nenhum
- ☐ Pouco severo
- ☐ Moderado

- ☐ Severo
- ☐ Muito severo

Problemas de bexiga (dificuldade de urinar, incontinência, desejo excessivo de urinar)

- ☐ Nenhum
- ☐ Pouco severo
- ☐ Moderado

- ☐ Severo
- ☐ Muito severo

Ressecamento vaginal (sensação de ressecamento, ardência e problemas durante a relação sexual)

- ☐ Nenhum
- ☐ Pouco severo
- ☐ Moderado

- ☐ Severo
- ☐ Muito severo

Problemas musculares e nas articulações (dores reumáticas e nas articulações)

- ☐ Nenhum
- ☐ Pouco severo
- ☐ Moderado

- ☐ Severo
- ☐ Muito severo