

AMORA PRETA

Nome científico: *Morus nigra* L.

Nome popular: Amoreira, amoreira negra, amora preta, amora-silva, amora-miúra.

Família: Moraceae.

Parte Utilizada: Folhas e talos.

Composição Química: Flavonóides, dentre eles a rutina; ácido ascórbico, ácidos graxos, ácido málico, aminoácidos, caroteno, frutose, glicose, sais minerais, taninos e triterpenos.



- Alívio dos sintomas do climatério: fogachos, insônia, nervosismo, fadiga e dor de cabeça;
- Reposição natural do hormônio estrogênio;
- Mais qualidade de vida e menos desconforto.

A amoreira é uma árvore originária do sudoeste asiático e que é encontrada em diferentes regiões do Brasil. Além de ser fonte de um fruto comestível, a amora, também é utilizada para fins medicinais, desde que apresenta diferentes ações sobre o organismo humano. A amoreira possui ação anti-inflamatória, adstringente, antioxidante, cicatrizante, expectorante, emoliente e diurética, mas se destaca no uso para a reposição hormonal, a fim de aliviar os sintomas presentes no climatério, garantindo uma maior qualidade de vida para as mulheres acometidas com essa condição.

, os quais costumam a surgir por volta dos 40 anos de idade e causam desconforto, afetando a qualidade de vida das mulheres acometidas por essa problemática.

Indicações e Ação Farmacológica

O climatério é uma fase presente nas mulheres e que tem início geralmente por volta dos 35 anos. É um período definido como a transição da fase reprodutiva para a fase não reprodutiva, no qual ocorre o declínio da função ovariana.

O declínio da sua função gera a falência dos ovários, levando a uma queda gradual na produção dos hormônios, os quais em níveis baixos levam a alterações que afetam o equilíbrio físico, social, espiritual e emocional (FREITAS; SILVA; SILVA, 2004).

O hormônio responsável pelas alterações observadas nas mulheres acometidas por essa condição é o estrogênio. Sua deficiência causa o surgimento de diversos sintomas que afetam a qualidade de vida das mulheres acometidas por essa fase da vida (MIRANDA et al, 2010).

Dentre os principais sintomas observados durante o climatério podemos citar os fogachos-descritos como ondas de calor, insônia, fadiga, irritabilidade, depressão, sudorese, palpitações, cefaléia, esquecimento, problemas urinários, estresse, transtornos - como desajustes conjugais, problemas familiares - e, também, alterações na sexualidade, dentre outros (FREITAS; SILVA; SILVA, 2004).

Para a minimização desses sintomas há a prática da reposição hormonal de estrogênio. Isso é muito utilizado na prática clínica, mas que pode causar efeitos adversos e muitas pacientes não alcançam uma boa adesão ao tratamento.

Alternativas naturais se destacam no uso popular e vem ganhando espaço na prática médica. Por não ocasionar os mesmos efeitos adversos dos fármacos sintéticos, as alternativas naturais surgem como uma nova forma de reposição hormonal do estrogênio e do alívio dos sintomas do climatério.

Para isso, a amoreira se destaca com efeito estrogênico, já que no seu fitocomplexo há a presença das isoflavonas, comumente referenciadas como fitoestrógenos. No intestino as isoflavonas presentes na amoreira são hidrolisadas pelas glicosidases intestinais, liberando as agliconas, que são formas ativas e que comportam como estrógenos no sistema humano (MIRANDA et al, 2010).

Em estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo analisou-se os efeitos do uso do extrato das folhas da amoreira no alívio dos sintomas do climatério. Sessenta e duas mulheres acometidas pelo climatério passaram pelo teste e foram divididas em três grupos, incluindo o grupo placebo.

Após 60 dias de estudo foi constatado que o uso de 250mg do extrato de amoreira foi similar ao uso da reposição hormonal com 1 mg de estradiol. Em termos de sintomas analisados através do Índice de Blatt-Kupperman (BKI), o uso do extrato da amoreira foi responsável pela melhora dos fogachos ($P < 0,001$), insônia ($P = 0,045$), nervosismo ($P = 0,005$), fadiga ($P = 0,019$), e dor de cabeça ($P = 0,032$), enquanto o grupo que utilizou o estradiol mostrou uma melhoria nos afrontamentos ($P = 0,002$), insônia ($P = 0,031$), nevosismo ($P = 0,009$), dor de cabeça ($P = 0,025$), e palpitações ($P = 0,046$) (COSTA et al., 2020).

Além do uso do extrato, a rasura também é utilizada como adjuvante. Em estudo clínico randomizado realizado com a participação de 10 indivíduos do sexo feminino com faixa etária entre 32 e 61 anos que faziam uso do chá de amoreira para prevenir ou controlar os sintomas do climatério, resultaram na confirmação da utilização do chá de *M. nigra* na terapêutica, apresentando um alto consenso de informação (MIRANDA et al., 2010).

Através desses resultados observa-se que o uso do extrato de amoreira é eficaz no alívio dos principais sintomas presentes no climatério e o seu uso diário é alternativa natural para garantir uma maior qualidade de vida para as mulheres, ocasionando o equilíbrio físico e mental.

Dosagem e Modo de usar

- **Infusão:** 2 g para cada 200 ml de água, tomar até 3 vezes ao dia
- **Extrato fluido:** 10 -75 gotas de duas a três vezes ao dia
- **Extrato seco:** 350 mg a 750 mg, duas vezes ao dia
- **Pó:** 500 a 1 g até três vezes ao dia
- **Tintura:** 50-100 gotas uma à três vezes ao dia.
- **TM:** 5,0 a 20 ml até três vezes ao dia.

Contraindicações

É contraindicado o uso para os casos de gastrite e úlcera gastrintestinal.

Referências Bibliográficas

CORRÊA, M. P. Dicionário das Plantas Úteis do Brasil. IBDF. 1984.

COSTA J. P. L. et al. Randomized double-blind placebo-controlled trial of the effect of *Morus nigra* L. (black mulberry) leaf powder on symptoms and quality of life among climacteric women. *Int J Gynecol Obstet.* 2020; 148: 243–252.

FREITAS K. M.; SILVA A. R. V.; SILVA R. M. Mulheres vivenciando o climatério. *Acta Scientiarum. Health Sciences.* 2004; 26(1): 121-128.

MIRANDA, M.A. et al. Uso etnomedicinal do chá de *Morus nigra* L. no tratamento dos sintomas do climatério de mulheres de Muriaé, Minas Gerais, Brasil. *HU Revista, Juiz de Fora.* 2010; 36(1): 61-68.

OLIVEIRA, A. C. B. et al. Avaliação toxicológica pré-clínica do chá das folhas de *Morus nigra* L.(Moraceae). Rev Bras Plantas Med. 2013; 15: 244-249, 2013.

SUASSUNA, L.V. Uso da amoreira-preta (*Morus nigra* L.) como coadjuvante no tratamento de transtornos da menopausa. Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e de Saúde. Campina Grande, 2011.