

# Plantas Aromáticas e Medicinais com Atividade Galactagoga: Revisão Sistemática

Bruna Coimbra Santos <sup>1†\*</sup>, Marta Flores Lomba <sup>1†</sup>, Patrícia Correia <sup>2</sup>, Cláudia Pinho <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400 4200 - 072, Porto, Portugal

<sup>2</sup> REQUIMTE/LAQV, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal

<sup>†</sup> As autoras contribuíram de igual forma para o trabalho

\* 10210433@ess.ipp.pt

**Enquadramento:** O leite materno é essencial para o desenvolvimento do bebé. A amamentação fortalece o vínculo mãe-filho e traz benefícios à mãe e ao bebé, mas pode ser interrompida por problemas físicos, sociais e psicológicos [1]. Quando a produção de leite é insuficiente, as plantas aromáticas e medicinais (PAM) com propriedades galactagogas podem ser uma opção para estimular a lactação [2]. **Objetivo:** Discutir as evidências científicas da eficácia das PAM com potencial atividade galactagoga na estimulação da lactação em mulheres. **Métodos:** Revisão sistemática, com pesquisa nas bases de dados *ClinicalTrials.gov*, *Science Direct*, *PubMed* e *Directory of Open Access Journals*, utilizando as palavras-chave “Plants”, “Galactagogues”, “Milk Production”, “Milk Volume”, “Lactation”, “Breastfeeding” combinadas com os operadores booleanos AND e OR para elaborar as equações de pesquisa. Como critérios de inclusão, selecionaram-se artigos em língua portuguesa, inglesa e espanhola, sem restrição de data; estudos de caso e ensaios clínicos; estudos com PAM isoladas, em mistura ou compostos isolados das PAM, com referência ao efeito galactagogo. **Resultados:** Obtiveram-se 18 artigos, oito com misturas de PAM, oito com PAM isoladas e dois com silimarina. Nos estudos foram encontradas 24 plantas diferentes e um composto isolado. A planta feno-grego (*Trigonella foenum-graecum*) e o composto silimarina foram os mais referidos (três estudos cada). Onze estudos (seis com PAM ou compostos isolados) demonstraram resultados estatisticamente significativos ( $p < 0,05$ ) no aumento da produção de leite materno. O tempo de intervenção pode influenciar a eficácia dos tratamentos variando este entre três dias e três meses, nos estudos analisados. Não foram encontrados efeitos adversos associados especificamente ao uso das plantas. **Conclusões:** Face aos efeitos positivos observados, para um grande número de plantas estudadas, no aumento da produção de leite em mulheres a amamentar, futuros estudos deverão explorar os mecanismos de ação, doses e tempo de utilização das PAM ou compostos.

**Palavras-chave:** Plantas Aromáticas e Medicinais, Galactagogas, Produção de Leite, Amamentação

## Referências

1. Gianni ML, Bettinelli ME, Manfra P, Sorrentino G, Bezze E, Plevani L, et al. Breastfeeding Difficulties and Risk for Early Breastfeeding Cessation. *Nutrients*. 20 de setembro de 2019;11(10):2266.
2. World Health Organization. World Health Organization. 2023 [citado 1 de maio de 2024]. Traditional medicine. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>