

**UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE O FUNCHO (*Foeniculum vulgare*) –
UMA BREVE EXPOSIÇÃO SOBRE SEUS USOS TRADICIONAIS E PESQUISAS
CIENTÍFICAS ATRAVÉS DE ENSAIOS CLÍNICOS**

DAUFENBACH, Ingrid Philippi ¹
POLUHA, Tiago Lorenzi ²
SOETHE, Paulo Ricardo ³

RESUMO

O *Foeniculum vulgare* (funcho) é uma planta medicinal amplamente utilizada desde a Antiguidade por suas propriedades terapêuticas, especialmente nas funções digestivas, respiratórias e hormonais. Esta revisão bibliográfica analisou ensaios clínicos realizados nos últimos dez anos e comparou-os com usos tradicionais documentados. Foram identificados estudos que investigam os efeitos do funcho em condições como síndrome dos ovários policísticos, pós menopausa, osteoartrite e distúrbios gastrointestinais. Embora muitos resultados sejam positivos, ainda há lacunas significativas na falta de ensaios clínicos em áreas que possuem o uso tradicional disseminado. Além disso, observou-se que diferentes vias de administração do funcho levam a efeitos terapêuticos distintos. Conclui-se que o funcho é uma opção segura e promissora na fitoterapia, mas são necessários novos estudos para esclarecer seus mecanismos de ação e ampliar suas aplicações clínicas.

Palavras-chave: ensaios clínicos; *Foeniculum*; funcho; medicina popular; revisão.

ABSTRACT

Foeniculum vulgare (fennel) is a medicinal plant that has been widely used since ancient times for its therapeutic properties, especially in digestive, respiratory, and hormonal functions. This literature review analyzed clinical trials conducted over the past ten years and compared them with documented traditional uses. Studies investigating the effects of fennel on conditions such as polycystic ovary syndrome, menopause, osteoarthritis, and gastrointestinal disorders were identified. Although many results are positive, there are still significant gaps due to the lack of clinical trials in areas where traditional use is widespread. In addition, it was observed that different routes of administration of fennel lead to different therapeutic effects. It is concluded that fennel is a safe and promising option in herbal medicine, but further studies are needed to clarify its mechanisms of action and expand its clinical applications.

Keywords: clinical trials; fennel; *Foeniculum*; folk medicine; review.

¹ Acadêmica do 8º período, do Curso de Farmácia da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP. far-ingriddaufenbach@ucpparana.edu.br

² Graduado em Educação Física, Professor Orientador do Curso de Farmácia da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP. prof_paulorsoethe@ucpparana.edu.br

³ Graduado em Farmácia, Professor do Curso de Farmácia da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP. prof_tiapopoluha@ucpparana.edu.br

AGRADECIMENTO

Um agradecimento especial à minha avó Oda Wiggers (*in memoriam*) por tratar dor abdominal de todos seus 10 filhos e alguns netos utilizando extrato de funcho, inspirando assim a seguinte pesquisa.

1. INTRODUÇÃO

Foeniculum vulgare, conhecido popularmente no Brasil como funcho, é uma planta da mesma família que a cenoura e a salsa, nativa da Ásia Menor e Europa Mediterrânea. Espalhou-se pelo mundo com a ocupação humana, difundindo-se ainda mais com o desenvolvimento das rotas comerciais, dessa forma é atualmente cultivada por todo o globo em regiões de clima ameno e tropical, no Sul do Brasil ocorre espontaneamente pelas sementes contidas no solo pela produção de anos anteriores. Seu bulbo e caule são utilizados na culinária mediterrânica, suas folhas como tempero, e as sementes como chá, em sua maioria. Em certas regiões de países como a Espanha, variedades selvagens de funcho são utilizadas como alimento, por necessidade em tempos de escassez, sendo de suma importância para a segurança alimentar das famílias locais. Ainda assim, essa planta se popularizou por suas propriedades terapêuticas, amplamente utilizado por comunidades tradicionais, sendo uma das ervas medicinais mais citadas em diversas regiões estudadas (ANVISA, 2015).

O funcho (Figura 1) também pode ser chamado popularmente como erva-doce, assim pode ser erroneamente associado a outra planta, da mesma família, a *Pimpinella anisum* L, que é a verdadeira erva-doce (Figura 2). São plantas com visual e odor parecido, mas com propriedades terapêuticas distintas. Suas diferenças mais notáveis são o porte das plantas, o formato das folhas e principalmente a cor de suas inflorescências, mas seus frutos, parte mais utilizada de ambas as plantas, depois de maduros são similares em formato e cheiro. Portanto, produtos derivados de funcho podem ser adulterados, de forma proposital ou não, pela mistura com a erva-doce (ANVISA, 2015).

Figura 1 - *Foeniculum vulgare* (funcho)



Fonte: UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA (2024).

Figura 2 - *Pimpinella anisum* L (erva-doce)



Fonte: REDACÃO AGRO ESTADÃO (2025).

O funcho é amplamente usado como planta medicinal, suas diferentes partes, processadas de diferentes formas são utilizadas por todo o globo para tratar diversas questões relacionadas à saúde. Seu preparo e utilização varia de região, conforme a cultura e tradições locais. Isso inclui o Brasil, com destaque para seu amplo uso na região Sul, principalmente usado no auxílio da digestão e tratar problemas no sistema digestivo e respiratório (ANVISA, 2015).

Os usos tradicionais são um guia para pesquisas científicas na busca de fitoterápicos clinicamente comprovados e fármacos extraídos e derivados de plantas. Até mesmo para novos fármacos sintéticos, a partir de moléculas originalmente encontradas em plantas, assim como é o ácido salicílico. O presente trabalho tem como objetivo identificar áreas de uso tradicional em que há estudos clínicos sobre o funcho e quais necessitam mais atenção, sendo melhor exploradas e aprimoradas, considerando seus usos tradicionais.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada na base de dados PubMed. Foi utilizado o descritor “*Foeniculum vulgare*”, com filtros para ensaios clínicos randomizados controlados publicados entre 2015 e 2025. Incluíram-se apenas estudos em língua inglesa, disponíveis em texto completo e que avaliaram exclusivamente o *Foeniculum vulgare* como fitoterápico de intervenção principal. Foram excluídos trabalhos duplicados, com metodologia frágil ou que não abordavam diretamente o foco estudado, além dos artigos que não foi possível encontrar texto completo ou em outra língua estrangeira.

Após triagem, 11 estudos atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados quanto ao tipo de aplicação, via de administração e resultados clínicos.

Já como literatura de referência, foi adotada monografia atribuída à Anvisa (2015), sobre o tema pesquisado. Optou-se por utilizá-la como principal referência sobre os usos tradicionais do *Foeniculum vulgare*, uma vez que este documento compila evidências etnobotânicas e farmacológicas de diversas fontes primárias nacionais e internacionais, sendo considerado referência oficial para o uso de plantas medicinais no Brasil. Ainda assim, reconhece-se que o uso de uma única fonte primária representa uma limitação da pesquisa, indicando a necessidade de futuras

revisões com maior diversidade de bases e literatura etnobotânica, além de um maior aprofundamento em alguns temas.

3. REVISÃO DE LITERATURA

O funcho é descrito como erva medicinal desde a era medieval, constando em manuscritos e nas primeiras farmacopeias, como o eslavo sérvio *Chilandar Medical Codex*, que data entre os séculos XV e XVI, e o irâniano *Canone da Medicina* com sua data de publicação de 1025 d.C., até o momento atual o funcho possui destaque na medicina irâniana por suas propriedades anti-inflamatórias. Também é citado em *Lacnunga*, um compilado saxão escrito em inglês antigo e latim, datado do século XI, contendo textos médicos e orações, o funcho é citado como uma das nove ervas sagradas, das quais teriam efeito depurativo, combatendo envenenamento e doenças, além de proteger o espírito. Antes disso essa planta já era conhecida, por exemplo pelos gregos, onde está presente no mito de Prometeu. Durante o período Romano ela recebeu destaque e seu cultivo foi generalizado, há informações tradicionais sobre a utilização por romanos e egípcios desde a Antiguidade, por suas funções digestivas.

Seu histórico secular de utilização e sua grande disseminação, faz com que haja uma enorme gama de usos tradicionais e populares para essa planta, seja em diversos tratamentos, uso de diferentes partes da planta e processadas de múltiplas formas. Dentre as formas utilizadas pode-se dar destaque para a infusão e decocção das sementes e frutos, mas também são encontrados registros de uso em forma de: óleo essencial, pó dos frutos – geralmente misturado com água, quente ou fria, ou de forma tópica–, como colírio, ingestão de sementes cruas, extrato aquoso de folhas, extratos das sementes, infusão da parte aérea, licores da parte aérea, sementes misturadas no chimarrão e em combinação com outras plantas. Também é uma planta utilizada amplamente de forma aromática em receitas, esse uso diversas vezes se confunde com sua função digestiva, que até então aparenta ser a função mais explorada e também seu uso medicinal mais antigo (ANVISA, 2015).

3.1. Usos tradicionais

Dentre os usos tradicionais documentados estão: auxílio na cicatrização de

feridas; como anti-inflamatório; para o aparelho reprodutor; contribuinte na lactação; para tratamento ocular; como depurativo; para o aparelho circulatório; para o aparelho urinário; tratar transtornos neurológicos leves; para o aparelho respiratório e para o aparelho digestivo.

Em localidades da Itália, Malásia e Índia, o funcho é consumido por seus efeitos positivos na pele, com o objetivo de auxiliar na cicatrização e cura de feridas. Em países como Irã e Turquia é utilizado como anti-inflamatório, sendo integrado de forma complementar até mesmo em tratamentos contra câncer. A séculos o funcho tem destaque na prática médica iraniana pela sua ação anti-inflamatória, analgésica e antioxidante, empregado no tratamento de doenças articulares como artrite crônica e reumatismo. Sua ação anti-inflamatória também é utilizada em países da Europa Mediterrânea, Malásia e no Sul do Brasil (ANVISA, 2015).

Muitos são os registros de usos tradicionais relacionados ao sistema reprodutor feminino e questões hormonais em mulheres. Na Malásia, emprega-se no tratamento de problemas associados ao aparelho reprodutivo e no estímulo de contrações durante e após o parto. No Brasil, em Minas Gerais, há relatos de seu uso no tratamento de infecções uterinas. Em comunidades da região norte do Paquistão utiliza-se para redução do sangramento menstrual. Nessas mesmas localidades o funcho também tem papel no controle de natalidade, servindo como contraceptivo e indutor de aborto, essa segunda função também é relatada no Uruguai. Outro uso muito presente do funcho é sua função no controle da dismenorréia – a cólica menstrual – por sua ação relaxante, estrogênica, analgésica e anti-inflamatória, com registros na Itália e Irã, nesse último também é utilizado como emênagogo, ou seja, para facilitar ou aumentar o fluxo menstrual.

Na Colômbia, na Índia, na Malásia, no Brasil, e nos países mediterrâneos foram registrados o uso da planta como galactagogo, aumentando a lactação nas mães que amamentam. A literatura sugere que esse efeito é proporcionado pela similariedade de certo composto do funcho (*trans*-anetol) com a dopamina, essa segunda exerce um efeito antagônico à lactação, assim o composto presente no funcho compete com a dopamina, dessa forma ele inibe o efeito que esta causaria, promovendo o efeito galactagogo (ANVISA, 2015).

O funcho possui uma gama de indicações tradicionais, podendo ser utilizado como colírio, prática muito comum na medicina tradicional da Europa e região mediterrânea. Em países como a Índia e o Paquistão, a planta pode ser utilizada de

diversas formas diferentes com a intenção de melhorar a acuidade visual, esse uso se estende para a medicina iraniana, onde o extrato das folhas também pode ser utilizado no tratamento da catarata. Nas culturas asiáticas acredita-se que o funcho acelera a eliminação de toxinas. Entre os saxões, atribuíam-se à planta propriedades contra venenos e também um papel de proteção espiritual. No Paquistão, é também utilizada como depurativo, pois se acredita que este seja capaz de purificar o sangue.

No Sul do Brasil, regiões rurais da Índia, e Malásia integra-se o funcho no tratamento de doenças que afligem o sistema circulatório e com o objetivo de favorecer circulação sanguínea. Ele também é muito utilizado como diurético, integrado ao tratamento da hipertensão, problemas renais e desordens no trato urinário, no Líbano, na Índia, na Turquia, em países europeus e da região mediterrânea, além de ser citado na medicina medieval sérvia por essa função. No Brasil é uma das plantas mais utilizadas no tratamento de doenças renais pela medicina popular, no Rio Grande do Sul é por diversas vezes mencionado por suas propriedades diuréticas e promoção de benefícios sobre o sistema geniturinário (ANVISA, 2015).

Por conta de sua ação calmante, o funcho pode ser utilizado para tratar tradicionalmente transtornos neurológicos como ansiedade, distúrbios do sono e dores de cabeça leves, citado em regiões distintas do Brasil – Goiás, Minas Gerais, Rio Grande do Sul e Paraná – e demais países, como Índia e Itália. Nos Emirados Árabes Unidos o funcho é também utilizado para acalmar bebês, evitando choro excessivo.

Em diversos países o tratamento de desordens respiratórias são os mais citados para o uso do funcho de forma tradicional, podendo tratar tosse, catarro, dor na garganta, gripes e resfriados. Seus efeitos são atribuídos a atividades mucolíticas, expectorante, secretomotor e secretolítico, é atribuído ao funcho até mesmo efeito antigripal. Esse uso é citado na Europa, regiões mediterrâneas, na Índia, na Itália, na Turquia, no México e no Brasil, podendo citar Centros de Saúde na cidade de São Paulo, Cascavel (Paraná) e no Rio Grande do Sul (ANVISA, 2015).

Os usos tradicionais do funcho são amplos quando relacionados ao aparelho digestivo, sendo essa a sua área de atuação mais explorada e difundida. Sua ação digestiva aparenta ser seu mais antigo uso medicinal, com indícios de sua utilização desde a Antiguidade por romanos e egípcios. Essa ação também é registrada na medicina tradicional sérvia, no Chilandar Medical Codex, esses também

utilizam essa planta como tratamento para dispepsia, distensão abdominal, por suas propriedades carminativas, para amenizar flatulências, e com a função de relaxar espasmos.

Sua ação carminativa, anti espasmódica e relaxante da musculatura lisa é muito empregada no tratamento popular de cólicas infantis, principalmente em bebês e recém-nascidos, reduzir os gases e para acalmá-los. Com registros desse uso nos países árabes e da Europa. Na medicina tradicional iraniana, o funcho é utilizado de forma tópica para massagear a região abdominal de crianças para sanar cólicas. No Brasil este uso é registrado em São Paulo, Maringá, Umuarama, Cascavel e no Rio Grande do Sul. Também são registrados esse uso em diferentes localidades de outros países (ANVISA, 2015).

Ainda sobre o sistema digestório, o funcho é utilizado para tratar sintomas de náuseas e vômitos. Esse uso é registrado em países como Itália, Índia e Irã, no Brasil, médicos podem utilizá-lo como substituto natural para a metoclopramida. Ele também é empregado no tratamento de questões relacionadas ao estômago, como dores, gastrite, úlcera, azia e qualquer distúrbio no estômago, nesse ponto podem ser citadas localidades da Turquia, Índia, Brasil, entre outros. No Brasil, vale mencionar que dentre outras formas de uso, as sementes do funcho podem ser adicionadas ao chimarrão, este é um exemplo de como suas propriedades terapêuticas, aromáticas e alimentícias estão intrinsecamente ligadas, de forma que se confundem.

Há utilização do funcho como estimulante digestivo no Líbano, na Índia, na Itália e no Paquistão, onde podem ser utilizados até mesmo licores para tal finalidade. Seu uso carminativo é mencionado na Turquia, Índia, Paquistão, Malásia e Sul do Brasil. Pode também ser utilizado para eliminar os efeitos secundários de purgativos, sendo um dos ingredientes do composto alcaçuz em pó. No Líbano, na Malásia, no Brasil e no Irã o funcho é utilizado como laxativo, nesses países e também na Itália e Turquia o funcho é utilizado para alívio da dor e tratar distúrbios do cólon, gases, espasmos e outras doenças gastrointestinais. Na Turquia, Malásia, Irã, Índia e Brasil também utilizam o funcho para o tratamento de diarreia. (ANVISA, 2015).

É relevante citar o uso do funcho pela população indígena Mdyá-Guarani, do Sul do Brasil, onde é empregado para o tratamento de infecções parasitárias, problemas na boca, febre crônica, tratamento de diarreia e também como depurativo no tratamento de picada de serpente. (ANVISA, 2015).

É importante ressaltar que o funcho também é utilizado como fonte

nutricional e erva aromática. Dessa forma, esses usos e o medicinal podem se fundir e até se confundir. Alguns exemplos são: o uso na Croácia em uma mistura de vegetais consumidas com presunto, ou no preparo de batatas e feijão; na Índia as sementes são fervidas com o leite e este ofertado para as crianças; na Espanha é utilizado no preparo de bebidas e chás, como condimento e principal ingrediente em saladas. Na Espanha também, em algumas regiões, variedades selvagens são utilizados como alimento por necessidade em tempos de escassez, sendo um fator importante na segurança alimentar das famílias locais (ANVISA, 2015).

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010) também menciona seus usos tradicionais como: tratamento de blefarite, bronquite, constipação, conjuntivite, diabetes, diarreia, dispneia, dor, febre, gastrite, dor de cabeça, falta de apetite, afrodisíaco, anti-helmíntico, emênagogo, galactagogo, vermífico, tratamento de infecções do trato respiratório e urinário. No entanto, não menciona as regiões de uso, sua forma farmacêutica, modo de administração e nem efeito terapêutico.

3.2. Ensaios clínicos

A partir dos registros dos usos tradicionais, é possível ter um norte para pesquisas, principalmente ensaios clínicos, assim é possível comprovar cientificamente os reais efeitos do funcho. Segue os ensaios clínicos já desenvolvidos, relatados por Anvisa (2015), e na tabela 1 é possível observar o mesmo, de forma resumida, demonstrando os resultados positivos (+) e negativos (-).

- creme tópico, na face de homens, apresentou potencial para tratamento de acne e como agente branqueador, este é o único ensaio clínico até o momento realizado em homens;
- gel de uso tópico, na face de mulheres, que apresentou potencial de tratamento contra hirsutismo (aumento de pelos na face) leve e moderado;
- massagem com creme no tratamento do linfedema, não pareceu influenciar nas medidas;
- via oral, nos sintomas relacionados a gravidade e duração do sangramento menstrual, sugere que não houve diferença significativa;
- na comparação do funcho via oral com o ácido mefenâmico, observou-se que ele é uma alternativa para tratamento eficaz e seguro da dismenorréia a base de ervas, mas pode ser ligeiramente menos efetivo que o fármaco tradicional;

- na comparação dos três grupos: placebo, vitamina E e funcho via oral, pode-se observar uma redução maior dos sintomas da TPM no grupo do funcho;
- numa comparação entre o grupo funcho combinado com vitamina E via oral e o grupo ibuprofeno, concluiu-se que a combinação de funcho com vitamina E tem uma maior redução das dores da cólica menstrual que comparado ao anti-inflamatório em questão, principalmente no segundo ciclo, além de apresentar poucos efeitos colaterais;
- em estudo com 250 mulheres, acompanhadas em três ciclos, com dismenorréia e tensão pré menstrual (TPM) moderada a grave, pode-se observar melhora significativa de todos os sintomas pesquisados, exceto o inchaço;
- em dois estudos realizados com crianças, tiveram resultados contraditórios, onde um afirma a eficácia do funcho sobre o placebo, e no outro afirma que ambos tiveram o mesmo efeito de redução de cólicas infantis;
- em um estudo com pacientes com constipação crônica, foi observada a redução do tempo médio de trânsito intestinal para quase um terço, em relação com o grupo controle, de 42,3 horas, para 15,7 horas;
- em estudo com pacientes com colite crônica, uma mistura de ervas contendo funcho reduziu dor intestinal em 96% dos pacientes, sendo a defecação normalizada em pacientes com síndrome diarreica;

Tabela 1 – Ensaios clínicos relevantes, utilizando funcho, até o ano de 2015

Forma farmacêutica	Objetivo do ensaio clínico	Resultado
Creme tópico (face)	Tratamento de acne e agente branqueador	+
Gel tópico (face)	Tratamento de hirsutismo leve e moderado	+
Creme – massagem	Tratamento de linfedema	-
Extrato -via oral	Avaliar efeito sobre a duração e gravidade do sangramento menstrual	-
Óleo essencial – via oral	Comparação do funcho com o ácido mefenâmico, tratamento da dismenorréia	+
Extrato - via oral	Redução dos sintomas da TPM, comparando funcho, placebo e vitamina E	+
Extrato - via oral	Redução da dismenorréia, comparando funcho + vitamina E, com ibuprofeno	+

Extrato – via oral	Redução da dismenorréia e TPM moderada a grave. (250 mulheres. 3 ciclos)	+
Óleo da semente – via oral	Redução das cólicas infantis – dois estudos similares	Contraditório
Chá – via oral	Redução do tempo médio de trânsito intestinal na constipação crônica	+
Via oral	Redução da dor intestinal na colite crônica e normalização de síndrome diarreica	+

Fonte: Elaborado pelo autor, com base em Anvisa (2015)

Segundo a pesquisa relatada na metodologia, os estudos clínicos, randomizados com controle por placebo, a partir do ano de 2015, coletados consistem em:

3.2.1. Estudos relacionados ao sistema digestório:

Zhang *et al.* (2022) estuda o tratamento da dor epigástrica em pacientes com diagnóstico de gastrite atrófica crônica, utilizando técnicas da medicina tradicional chinesa e adicionando o uso de sementes de funcho ao tratamento. As sementes combinadas com sal grosso eram postas em um saco de tecido, que era aquecido e posto sobre o abdomen dos pacientes. Com 96 pacientes, 48 deles receberam apenas os cuidados rotineiros do hospital, os demais 48 além dos cuidados padrão, tiveram o tratamento baseado na medicina tradicional chinesa, combinada com o funcho, durante 4 semanas. Segundo a equipe de pesquisa, houve diferença significativa entre o grupo controle e tratamento, na melhora dos sintomas e qualidade de vida após tratamento.

Chen *et al.* (2020) avalia a eficácia do funcho, no auxílio da recuperação da função gastrointestinal em pacientes no pós operatório de cirurgia abdominal complexa. Com 701 pacientes, divididos em quatro grupos, de acordo com procedimento realizado e respectivo placebo. As bolsas contendo sementes de funcho, ou placebo – casca de arroz – eram aplicados, após aquecidos, sobre o abdômen dos pacientes por 15 minutos, após 6 horas da intervenção cirurgica, e então de 6 a 8 vezes ao dia até a alta médica. O grupo estudo teve uma recuperação mais rápida das funções gastrointestinais, podendo afirmar que o funcho facilitou a

motilidade gastrointestinal e também diminuiu a distensão abdominal, reduzindo consequentemente o tempo de internação.

3.2.2. Ovário policístico e seus sintomas:

Nadjarzadeh *et al.* (2021) estuda os efeitos da dieta hipocalórica rica em proteína combinada com cápsulas contendo óleo essencial de funcho nos índices antropométricos e androgênicos de mulheres com sobrepeso e ovário policístico. Com 64 mulheres, divididas em 4 grupos, dois de dieta hipocalórica e dois de dieta hipocalórica rica em proteína, dessas, cada grupo havia um utilizando capsulas placebo e outro utilizando capsulas com funcho, durante 3 meses de estudo. As pacientes foram avaliadas quanto ao peso, medidas e seus índices de hormônios androgênicos. Os resultados indicaram que a dieta hipocalórica rica em proteína combinada com o funcho não proporcionou melhoras adicionais em relação aos índices de massa corporal e hormonais após os três meses.

Mokaberinejad *et al.* (2019) compara os efeitos de infusão de funcho, combinado com ventosaterapia seca, versus metformina no manejo da oligomenorreia em pacientes com síndrome dos ovários policísticos. Em 61 pacientes com ciclos menstruais superiores a 35 dias, durante 6 meses de tratamento. A infusão de 5g de sementes de funcho era utilizada 1 vez ao dia e a metformina consistia em comprimidos de 500mg administrados 3 vezes ao dia. No terceiro mês de tratamento o funcho não apresentava resultados relevantes em comparação à metformina, enquanto a metformina diminuiu em média 10 dias, o funcho reduziu apenas 1,42 dias. Contudo no segundo trimestre, houve uma evolução significativa por parte do funcho, enquanto nesse período a metformina diminuiu em média 1,3 dias, o funcho reduziu os ciclos em média 10 dias. Ao final do sexto mês ambos os grupos reduziram a duração média dos ciclos em cerca de 11 dias, com resultado final equiparável, além de uma diminuição da dismenorreia no grupo funcho-ventosas. Conclui-se que o tratamento da infusão de sementes de funcho combinado com a ventosoterapia seca é seguro e gradualmente melhora a função ovariana, podendo apresentar resultados perceptíveis em cerca de 3 meses.

3.2.3. Osteoartrite:

Alazadeh *et al.* (2020) avalia os efeitos do extrato de funcho em pacientes femininas com osteoartrite, estudo feito com 66 pacientes, 33 do grupo de estudo, 33

do grupo placebo. O grupo de estudo recebeu capsulas duras contendo 200mg de extrato seco de sementes de funcho, o grupo placebo recebeu capsulas idênticas, com os mesmos excipientes, mas sem o extrato ativo. Os grupos utilizaram 4 capsulas por dia (extrato equivalente a 7g de semente de funcho, dose máxima diária recomendada). Na análise final, segundo os pesquisadores, a diferença de resultado entre grupo placebo e grupo de estudo evidenciam que o funcho foi eficaz no controle dos sintomas da osteoartrite, se caracterizando como terapia complementar, mas são necessários novos estudos, para avaliar os efeitos de longo prazo.

3.2.4. Menopausa, seus sintomas e consequências:

Yaralizadeh *et al.* (2016) e Ghazanfarpour *et al.* (2017) estudam a função do funcho no tratamento da atrofia vaginal pós menopausa, tanto em seus sintomas quando em relação à citologia vaginal.

Yaralizadeh *et al.* (2016), avalia o uso de creme vaginal com extrato seco de sementes de funcho (5%), por 8 semanas em 60 mulheres pós-menopausa, com atrofia vaginal. Avaliadas por meio de exame físico e coleta citológica inicial e final, além do preenchimento de formulário nas semanas 0, 2, 4 e 8. Ambos os grupos apresentaram melhora, mas o grupo tratado com creme contendo ativo apresentou aumento de células epiteliais maduras e melhora superior a 90% dos sintomas. Concluindo que o funcho é eficaz no tratamento da atrofia vaginal pós-menopausa e seus sintomas.

Ghazanfarpour *et al.* (2017) estuda os efeitos de cápsulas contendo 100mg de óleo essencial de funcho ou placebo via oral na atrofia vaginal pós menopausa, 3 vezes ao dia por 90 dias, em 60 mulheres. Pacientes passavam por exame físico e coleta citológica a cada quatro semanas. Ao fim foi constatado que o tratamento não causou efeitos positivos significativos na atrofia vaginal, sendo incoerente em relação a estudos anteriores na mesma área. A hipótese provável é que na aplicação local, o creme vaginal e substancias hidratantes do próprio funcho potencializaram os efeitos no estudo anterior, sendo necessários novos estudos na área para elucidar o assunto.

Abedi *et al.* (2018) e Ghaffari *et al.* (2020), nos dois estudos a seguir pesquisam os efeitos do funcho na função sexual de mulheres na pós menopausa.

Abedi *et al.* (2018) avalia a função sexual de 60 mulheres na pós menopausa utilizando creme vaginal com extrato seco de sementes de funcho (5%), por 8 semanas. Avaliadas por meio de formulários. Ambos os grupos (estudo e

placebo) tiveram melhora na qualidade da vida sexual, sendo esta mais significativa no grupo estudo, demonstrando efetividade do creme contendo funcho. Dessa forma o uso do ativo é recomendado para mulheres com disfunção sexual com contraindicação para terapia hormonal.

Ghaffari *et al.* (2020) estuda os efeitos de cápsulas contendo 500mg de pó de semente de funcho, sobre os níveis de estradiol, nos sintomas da pós menopausa e no desejo sexual. Em 80 mulheres, com grupo placebo, utilizando 4 cápsulas por dia, por 8 semanas. Avaliadas com questionários, na semana 4 e 8. Ao final concluiu-se que o funcho causou melhora significativa nos sintomas da pós menopausa, mas não no desejo sexual, nem nos níveis de estradiol, que em ambos os grupos sofreu diminuição, menos expressiva no grupo funcho. Segundo os próprios autores, os demais resultados são coerentes com a literatura já existente, mas os níveis de estradiol não estão condizentes com resultados de testes com camundongos, isso pode ser proveniente das diferenças entre humanos e outros animais e pelo método de estudo.

Ghaffari *et al.* (2020), minuciado no parágrafo acima, além de estudar a função sexual e os níveis de estradiol, também estuda os efeitos do funcho sobre os sintomas da pós menopausa, assim como Rahimikian *et al.* (2017).

Rahimikian *et al.* (2017) estuda os efeitos de cápsulas moles com 100mg de óleo essencial de funcho sobre os sintomas da pós menopausa. Em 90 mulheres, utilizando 2 cápsulas ao dia, por 8 semanas, um grupo utilizando placebo. Os acompanhamentos médicos e análises foram realizados no início do estudo e nas semanas 4, 8 e 10. Na análise final, houveram diferenças significativas nos sintomas pós menopausa no grupo estudo, benefícios que se estenderam mesmo após o fim do tratamento, na décima semana.

Já Ghazanfarpour *et al.* (2018) é o único estudo encontrado que menciona o uso do funcho no tratamento de sintomas de depressão e ansiedade em mulheres pós menopausa.

Ghazanfarpour *et al.* (2018) estuda os efeitos de cápsulas de 100mg de óleo essencial de funcho sobre os sintomas da depressão e ansiedade na pós menopausa. Em 60 mulheres, com grupo placebo, utilizando 3 cápsulas ao dia por 90 dias. Avaliadas com questionários, inicial e final. Ao fim, conclui-se que o funcho não tem efeito significativo na diminuição da depressão e ansiedade na pós menopausa, com um tratamento de 3 meses. Havendo divergências com a literatura e estudos com

animais, necessitando mais pesquisas para elucidar o assunto.

3.2.5. Revisão de dados e discussão:

Para uma maior compreensão da grande quantia de dados apresentados, segue na tabela 2, um resumo quanto aos ensaios clínicos explorados nesse artigo e seus resultados em relação ao que se esperava deles, demonstrando como positivos (+) ou negativos (-).

Tabela 2 – Resumo dos ensaios clínicos pesquisados e seus resultados

Estudo	Via	Duração	Resultado
Pós operatório de cirurgia abdominal complexa, em ambiente hospitalar.	Tópico	Até o paciente receber a alta médica	+
Tratamento de dor epigástrica em ambiente hospitalar, combinado à medicina tradicional chinesa.	Tópico	4 semanas	+
Auxílio no emagrecimento em pacientes com SOP, e reflexo em hormônios andrógenos.	Oral	3 meses	-
Comparação com metformina em oligomenorreia em pacientes com SOP.	Oral	6 meses	+
Alívio dos sintomas da osteoartrite no joelho em mulheres idosas.	Oral	2 semanas	+
Tratamento da atrofia vaginal pós menopausa utilizando creme vaginal com ativo	Tópico	8 semanas	+
Tratamento da atrofia vaginal pós menopausa utilizando cápsulas	Oral	3 meses	-
Melhora na qualidade de vida sexual em mulheres pós menopausa, utilizando creme vaginal com ativo	Tópico	8 semanas	+
Efeitos do funcho em mulheres pós menopausa nos seguintes pontos:	Oral	8 semanas	
▪ Desejo sexual			-
▪ Sintomas da pós menopausa			+
▪ Dosagem de estradiol			-
Efeitos do funcho nos sintomas da pós menopausa	Oral	8 semanas	+
Melhora dos sintomas de depressão e ansiedade na pós menopausa	Oral	3 meses	-

Fonte: Elaborada pelo autor, com base nos dados clínicos pesquisados.

É possível observar que em questões relacionadas ao sistema reprodutor feminino, principalmente quanto a pós menopausa, há diversos estudos explorando os efeitos que o funcho pode proporcionar, alguns deles com resultados negativos, e inesperados. Também é possível observar que há apenas um estudo que ultrapassa os três meses de duração, e é importante salientar que este não obteve resultados significativos até o terceiro mês, com toda a sua evolução concentrada no segundo trimestre de duração. Também é importante observar que nos estudos explorados o funcho não apresentou mudança significativa nos índices hormonais, indo contra a literatura anterior. Ambos os pontos levantam teorias que necessitam de mais estudos na área para melhor elucidação.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nessa revisão de literatura foram abordados os usos tradicionais do funcho e os ensaios clínicos já realizados. A principal questão que pode ser observada é a falta de pesquisas da ação do funcho relacionada ao sistema respiratório, como expectorante, muito utilizado popularmente, com destaque para o Brasil. Também podem ser mencionadas suas utilizações tradicionais como calmante, anti-inflamatório e diurético, que não foram citadas em ensaios clínicos; e sua ação sobre o sistema digestório, que possui uma ampla gama de utilizações tradicionais documentadas, muito além das já exploradas em ensaios clínicos, sendo um campo com grande potencial para novas pesquisas.

Em estudo que observou o funcho administrado via oral para o tratamento da oligomenorreia, houve resposta significativa apenas entre o terceiro e o sexto mês, sendo o único estudo encontrado com este tempo de duração. Enquanto isso, diversos ensaios clínicos utilizando o funcho via oral por apenas três meses obtiveram resultados negativos e inesperados, entrando em conflito com a literatura até então existente. Esses resultados levantam a hipótese de que principalmente no tratamento de questões hormonais e relacionadas ao sistema reprodutor feminino, o funcho necessita de um tempo mínimo de tratamento, de aproximadamente três meses, para apresentar resultados significativos. Dessa forma, esses ensaios clínicos com uma duração menor, poderiam obter um desfecho favorável caso tivessem um tempo maior de estudo. Assim, fazem-se necessários novos ensaios clínicos para confirmar a

teoria de que o funcho possui um tratamento mínimo de três meses, quando via oral, para início significativo dos seus efeitos terapêuticos.

Em estudo que dosou os níveis séricos de estradiol em mulheres pós menopausa, detectou que o funcho não aumentou seus índices de forma significativa em relação ao grupo placebo, apesar de apresentar efeitos benéficos nos sintomas da pós menopausa. Já no estudo que realizou medições dos níveis séricos de hormônios androgênicos, também não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos de estudo e placebo, mas também não apresentou resultados animadores em outros pontos estudados. Com base nisso o mecanismo de ação para os efeitos benéficos do funcho precisam ser melhor elucidados. Pois até então acredita-se que esses efeitos sejam provenientes de sua ação estrogênica, mas isso iria refletir nos níveis de estradiol. A não ser que a teoria de tempo mínimo se torne válida e o funcho via oral necessite de um tempo maior que três meses para apresentar maiores efeitos e consequentemente maiores diferenças nos níveis hormonais de mulheres. Assim se faz necessário novos estudos que abordem os efeitos do funcho nos índices dos hormônios sexuais.

Também se faz necessário a produção de novas revisões de literatura, utilizando diversas fontes primárias relacionadas à ensaios clínicos, e principalmente quanto aos usos tradicionais do funcho. Podendo, dessa forma, guiar novas pesquisas acadêmicas na intenção de comprovar clinicamente o uso tradicional ou desmistificar.

Assim, pode-se concluir que o funcho é uma planta medicinal eficaz e segura em diversas aplicações, embora ainda sejam necessárias novas pesquisas para esclarecer seus mecanismos de ação, tempo mínimo de utilização, além de explorar outras possíveis indicações terapêuticas seguras e eficazes baseadas em evidências.

REFERÊNCIAS

- ABEDI, Parvin; NAJAFIAN, Mahin; YARALIZADEH, Masumeh; NAMJOYAN, Foroogh. Effect of fennel vaginal cream on sexual function in postmenopausal women: a double blind randomized controlled trial. **Journal of medicine and life**, v. 11, n. 1, p. 24, 2018.
- ALAZADEH, Marzieh; AZADBAKHT, Mohammad; ROODPOSHTI, Fatemeh Niksolat; ASGARIRAD, Hossein; MOOSAZADEH, Mahmood; AHMADI, Amirhossein; YOUSEFI, Seyde Sedighe. Effect of sweet fennel seed extract capsule on knee pain in women with knee osteoarthritis. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 40, p. 101219, 2020.
- ANVISA; BRASIL, Ministério da saúde. **Monografia da espécie *Foeniculum vulgare* Mill.** Brasília, 2015
- CHEN, Baiyang; HE, Yukun; XIAO, Yusha; GUO, Deliang; LIU, Pengpeng; HE, Yueming; SUN, Quan; JIANG, Ping; LIU, Zhisu; LIU, Quanyan. Heated fennel therapy promotes the recovery of gastrointestinal function in patients after complex abdominal surgery: A single-center prospective randomized controlled trial in China. **Surgery**, v. 168, n. 5, p. 793-799, 2020. (12)
- GHAFFARI, Parvin; HOSSEININIK, Maryam; AFRASIABIFAR, Ardashir; SADEGHI, Hossein; HOSSEININIK, Amar; TABATABAEI, Seyedeh Marzieh; HOSSEINI, Nazafarin. The effect of Fennel seed powder on estradiol levels, menopausal symptoms, and sexual desire in postmenopausal women. **Menopause**, v. 27, n. 11, p. 1281-1286, 2020.
- GHAZANFARPOUR, Masumeh; MOHAMMADZADEH, Fatemeh; SHOKROLLAHI, Paymaneh; KHADIVZADEH, Talat; NAJAFI, Mona Najaf; HAJIREZAEI, Hamidreza; AFIAT, Maliheh. Effect of *Foeniculum vulgare* (fennel) on symptoms of depression and anxiety in postmenopausal women: a double-blind randomised controlled trial. **Journal of obstetrics and gynaecology**, v. 38, n. 1, p. 121-126, 2018.
- GHAZANFARPOUR, Masumeh; SHOKROLLAHI, Paymaneh; KHADIVZADEH, Talat; SHARGHI, Nosrat Baharian; NAJMABADI, Khadijeh Mirzaei; BABAKHANIAN, Masoudeh; JAFARIAN, Amir Hossine. Effect of *Foeniculum vulgare* (fennel) on vaginal atrophy in postmenopausal women: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. **Post reproductive health**, v. 23, n. 4, p. 171-176, 2017.
- MOKABERINEJAD, Roshanak; RAMPISHEH, Zahra; ALIASL, Jale; AKHTARI, Elham. The comparison of fennel infusion plus dry cupping versus metformin in management of oligomenorrhoea in patients with polycystic ovary syndrome: a randomised clinical trial. **Journal of Obstetrics and Gynaecology**, v. 39, n. 5, p. 652-658, 2019.
- NADJARZADEH, Azadeh; GHADIRI-ANARI, Akram; RAMEZANI-JOLFAIE, Nahid; MOHAMMADI, Mohammad; SALEHI-ABARGOUEI, Amin; NAMAYANDE, Seyedeh Mahdieh; MOZAFFARI-KHOSRAVI, Hassan; HOSSEINI-MARNANI, Elham. Effect of hypocaloric high-protein, low-carbohydrate diet supplemented with fennel on androgenic and anthropometric indices in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: a randomized placebo-controlled trial. **Complementary therapies in medicine**, v. 56, p. 102633, 2021.

RAHIMIKIAN, Fatemeh; RAHIMI, Roja; GOLZAREH, Parvin; BEKHRADI, Reza; MEHRAN, Abbas. Effect of *Foeniculum vulgare* Mill.(fennel) on menopausal symptoms in postmenopausal women: a randomized, triple-blind, placebo-controlled trial. **Menopause**, v. 24, n. 9, p. 1017-1021, 2017.

REDACÃO AGRO ESTADÃO. Funcho: cultivo, benefícios e usos. Agro Estadão, São Paulo, 26 abr. 2025. Disponível em: <https://agro.estadao.com.br/economia/funcho-cultivo-beneficios-e-usos>. Acesso em: 05 nov. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Funcho. Florianópolis, 15 ago. 2024. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/funcho-2/>. Acesso em: 05 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Fructus Foeniculi. In: **WHO monographs on medicinal plants commonly used in the Newly Independent States (NIS)**. 2010. p. 127 - 140.

YARALIZADEH, Masomeh; ABEDI, Parvin; NAJAR, Shahnaz; NAMJOYAN, Foroogh; SAKI Amal. Effect of *Foeniculum vulgare* (fennel) vaginal cream on vaginal atrophy in postmenopausal women: A double-blind randomized placebo-controlled trial. **Maturitas**, v. 84, p. 75-80, 2016.

ZHANG, Yuan-Yuan; WANG, Si-Ting; LONG, Xiu-Hong; WEI, Li-Hua; PANG, Chun; GUAN, Qing; LI, Qiu-Yan. Traditional Chinese nursing using fennel with coarse salt for ironing and umbilical moxibustion for epigastric pain with spleen-stomach vacuity cold. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, v. 28, n. 7, p. 88-94, 2022.

