



**SouCannabis**  
ASSOCIAÇÃO TERAPÊUTICA



# Cannabis & Saúde das Mulheres

*Ciência, diversidade e autonomia para todos os corpos*



É curioso perceber que são as plantas fêmeas da Cannabis que concentram a maior parte de seu potencial terapêutico. São delas que surgem os compostos responsáveis pelos efeitos medicinais utilizados há milênios para aliviar dores, desconfortos e tratar diferentes condições de saúde.

Não por acaso, muitos desses benefícios dialogam diretamente com o “corpo feminino” revelando uma interação complexa e eficiente que a ciência ainda

começa a compreender, especialmente em áreas onde a medicina convencional, historicamente, ofereceu poucas respostas para as demandas das mulheres.

E, por outro lado, encontramos pistas ancestrais que mostram que em rituais e comunidades guiadas pelo feminino já havia a união e conexão entre as mulheres e as dissidências de gênero, como veremos na história das deusas Ishtar e Princess of Ukok.

Este e-book convida você a explorar essa relação de forma leve, acessível e descomplicada. Ao longo das próximas páginas, apresentamos os principais benefícios da Cannabis para a saúde da mulher\*, as pesquisas científicas disponíveis, as possíveis indicações clínicas, as formas

de uso e, sobretudo, o caminho de autonomia e formação que esse tipo de cuidado pode proporcionar.

Mais do que falar sobre uma planta, trata-se de compreender uma nova perspectiva de cuidado, baseada em conhecimento, escuta do corpo e liberdade de escolha.



*\*aqui estamos denominando o campo saúde da mulher, como um campo extenso para pensar as mulheres em sua amplitude e as pessoas dissidentes de gênero, que não são mulheres, mas também não são o nosso homem beneficiado pelo patriarcado.*

*Assim, tomamos a liberdade de usar o termo saúde da mulher, como um campo amplo, onde contempla corpos, biológicas, culturas e raças diversas, não na intenção de universalizar o sujeito, mas na intenção de humanizar a pluralidade.*

**Boa leitura.**



Cuidar da saúde da  
mulher é reconhecer  
suas dores, seus ciclos,  
seus contextos e também  
suas possibilidades de  
bem-estar, autonomia  
e qualidade de vida.

# Índice

A SouCannabis .....	7
Introdução .....	8
Capítulo 1: Conexão Ancestral .....	11
Capítulo 2: A ciência por trás da planta .....	17
Capítulo 3: Indicações Clínicas .....	19
Capítulo 4: Endometriose .....	23
Capítulo 5: Perimenopausa .....	24
Capítulo 6: Menopausa .....	25
Capítulo 7: TPM e Cólica .....	27
Capítulo 8: Saúde Mental .....	28
Capítulo 9: Formas de uso da Cannabis .....	31
Capítulo 10: Prazer e Sexualidade .....	35
Capítulo 11: Os benefícios da Cannabis .....	39
Capítulo 12: Dicas Integrativas .....	40
Capítulo 13: Considerações Finais .....	46





A SouCannabis é uma associação que oferece o cuidado multiprofissional e acesso seguro ao uso terapêutico da cannabis em todo o Brasil. Temos compromisso com o uso responsável da planta e a promoção do bem-estar integral dos pacientes, sempre com foco em qualidade e confiança no processo terapêutico.

Guiada pelos princípios da redução de danos e pela

reparação social, a SouCannabis se destaca garantindo a democratização do acesso a pessoas em situação de vulnerabilidade social e afetadas pela guerra às drogas.

Apoiamos profissionais de saúde com estrutura técnica qualificada, educação continuada e suporte às práticas clínicas, com base na ciência, na responsabilidade e no cuidado humano.



# Introdução

A leitura deste eBook convida você a compreender os benefícios que a Cannabis, também conhecida como maconha, pode oferecer para a saúde, o bem-estar e a autonomia feminina e dos corpos dissidentes. Em um mundo onde a ciência foi historicamente construída a partir da perspectiva patriarcal, negligenciando as particularidades do corpo da mulher, das pessoas dissidentes de gênero e ignorando suas demandas de saúde, a Cannabis ressurge como um sopro de cuidado.

A planta estabelece uma relação profunda com o corpo das mulheres e pessoas trans com vulva, trazendo possibilidades de alívio e qualidade de vida que muitas vezes a medicina convencional não conseguiu alcançar. Escolher a Cannabis como alternativa terapêutica é também

reconectar-se a uma longa história ancestral de uso medicinal, hoje cada vez mais respaldada por evidências científicas e clínicas.

Mas a história da Cannabis e a história das mulheres compartilham marcas semelhantes de repressão e resistência. Quantas formas de subordinação, desrespeito e abuso de poder atravessam essas duas trajetórias? Muitas. As mulheres foram historicamente perseguidas e silenciadas em um sistema patriarcal que ainda impõe desigualdades profundas. De maneira parecida, a Cannabis, na sua expressão feminina, onde se concentra grande parte de seu potencial terapêutico, também foi criminalizada, desacreditada e proibida por mais de um século.

O proibicionismo que recai sobre a planta carrega

raízes racistas e impacta de forma especialmente dura as mulheres pretas, que convivem diariamente com a violência da chamada guerra às drogas e com a perda de seus filhos nas periferias do Brasil. Uma guerra que não resolve o problema do tráfico, mas continua ceifando vidas, especialmente negras. Por isso, quando falamos em legalização, também estamos falando de vida, de justiça e de dignidade para essas mulheres e suas famílias.

Discutir a regulamentação da Cannabis no Brasil implica reconhecer a necessidade de reparação histórica. É fundamental que as mulheres, especialmente aquelas que foram mais afetadas pela política proibicionista, tenham acesso a oportunidades de trabalho, renda e protagonismo nesse novo cenário regulatório. Caso contrário, corre-se o risco de repetir o mesmo modelo desigual em que os homens

ocupam os espaços de poder e liderança no mercado.

Este e-book nasceu do encontro entre cannabis e saúde da mulher, mas foi se ampliando o debate para compreender as mulheres e dissidências de gênero, como esse outro que não é o sujeito do patriarcado.

Durante sua construção, percebemos que falar de corpos femininos sem incluir corpos dissidentes de gênero seria reproduzir exatamente o apagamento que queremos combater. Por isso, tivemos a sensibilidade de ampliar esse olhar para mulheres dissidentes de gênero, homens trans e pessoas não-binárias sempre que nos foi possível. Reconhecemos, porém, que nosso esforço tem limites reais: a escassez de pesquisas científicas específicas sobre cannabis e corpos dissidentes, e o fato de nossa equipe não abarcar toda a diversidade de experiências que esse tema merece. Por isso o que propomos e

trouxemos aqui é um começo, não uma palavra final.

Entendemos este material como um documento vivo, aberto à colaboração. Se você é uma pessoa com experiências, saberes ou referências que possam enriquecer as próximas edições, queremos ouvir você. Saúde plural se constrói com muitas vozes.

Não haverá verdadeira

transformação sem enfrentar essas desigualdades. Pensar Cannabis, saúde e justiça social também é pensar questões de gênero, raça e acesso.

Nesse sentido, a mudança que se desenha no horizonte precisa ser coletiva e inclusiva. Porque cuidar da vida, ampliar direitos e construir novos caminhos também faz parte dessa revolução.



# Capítulo I: Conexão Ancestral

## Uma planta, muitas histórias femininas

Uma grande retomada do uso da Cannabis na ginecologia vem ganhando cada vez mais atenção entre as mulheres e dissidentes de gênero e a comunidade médica, afinal a relação entre a planta e o corpo das mulheres é muito mais antiga do que se imagina.

O que as pesquisas científicas e as experiências clínicas apontam como resultados promissores no cuidado com a saúde ginecológica, por meio de diferentes formas de aplicação, registros históricos e evidências arqueológicas indicam que o uso terapêutico da planta remonta a mais de cinco mil anos, presente em culturas da China, do Oriente Médio e da África.

Muito antes da medicina moderna, mulheres chamadas de curandeiras, parteiras e benzedoras já utilizavam a Cannabis, assim como outras ervas medici-

nais em suas preparações.

Elas conheciam seus efeitos relaxantes, sedativos, anti-inflamatórios e até mesmo seu potencial para estimular o desejo sexual e aliviar desconfortos ligados ao ciclo menstrual e à saúde reprodutiva. Imagine quanto conhecimento foi perdido e silenciado com mulheres levadas à fogueira na época da inquisição.



## Medicina ancestral

Um dos registros mais antigos desse uso aparece no Papiro de Ebers, do Egito Antigo, datado de cerca de 1550 a.C., considerado um dos documentos médicos mais antigos já descobertos.

Nele, há a descrição de uma preparação feita com Cannabis triturada em mel, aplicada na região vaginal para aliviar dores uterinas e reduzir inflamações, um indicativo de que suas propriedades terapêuticas já eram reconhecidas naquele período.

Durante séculos, a Cannabis foi utilizada na medicina tradicional e também na prática médica formal.

Até o século XIX, médicos prescreviam preparados da planta para tratar diferentes condições ginecológicas e obstétricas. No entanto, com o avanço das políticas proibicionistas ao longo

do século XX, grande parte desse conhecimento foi interrompida, e as pesquisas sobre a planta foram drasticamente reduzidas.

## Medicina contemporânea

Somente nas últimas décadas, especialmente a partir do final do século XX, os estudos científicos voltaram a investigar o potencial terapêutico da Cannabis.

Hoje, evidências crescentes sobre o sistema endocanabinóide do corpo humano, responsável por regular funções como dor, humor, inflamação e equilíbrio hormonal, ajudam a explicar porque a planta pode ter efeitos relevantes no cuidado com a saúde feminina.

Dessa forma, a ciência contemporânea começa a re-descobrir algo que muitas culturas tradicionais já sa-

biam: a Cannabis estabelece uma relação profunda com a fisiologia do corpo feminino e pode se tornar uma aliada importante no tratamento de diferentes condições ginecológicas, contribuindo para mais qualidade de vida, autonomia e bem-estar para as mulheres.

## Deusas canábicas

Deusas, rainhas e sacerdotisas aparecem em diferentes culturas antigas e revelam uma conexão entre espiritualidade feminina, medicina tradicional e o uso de plantas sagradas.

Em muitos contextos históricos, as mulheres foram guardiãs do conhecimento herbal e medicinal, utilizando plantas como a Cannabis para rituais, cura e equilíbrio do corpo.

Com o avanço de estruturas patriarcais e das políticas proibicionistas, parte desse conhecimento foi sendo apagado ou desacreditado,

algo que hoje começa a ser revisitado por pesquisadores, arqueólogos e historiadores da medicina.

Muitas dessas deusas representam arquétipos ligados a:

- **Fertilidade**
- **Cura**
- **Sexualidade**
- **Natureza**
- **Sabedoria herbal**
- **Estados espirituais**

Esses elementos aparecem historicamente conectados ao uso ritual e medicinal de plantas, incluindo a Cannabis.

Por séculos, o conhecimento sobre essas plantas foi preservado principalmente por mulheres curandeiras, parteiras e sacerdotisas, responsáveis pelo cuidado comunitário e pelo manejo das ervas medicinais.



### Rainha de Sabá (*Oriente Médio / Etiópia*)

A Queen of Sheba é uma figura histórica e lendária mencionada na Bíblia, no Alcorão e em tradições etíopes. Ela teria governado um poderoso reino no sul da Península Arábica ou na região da Etiópia por volta do século X a.C. Em interpretações históricas e antropológicas, acredita-se que seu reino controlava importantes rotas comerciais de resinas, ervas medicinais e plantas aromáticas, utilizadas tanto para medicina quanto para rituais religiosos. Embora não haja evidência direta do uso de Cannabis pela rainha, muitos estudos sobre comércio antigo apontam que plantas psicoativas e medicinais circulavam nas mesmas rotas comerciais que ligavam a Arábia, a África e o Mediterrâneo.



### Princesa Ukok (*Sibéria*)

A Princess of Ukok, também conhecida como “Princesa do Gelo da Sibéria”, é uma múmia feminina descoberta em 1993 nas montanhas Altai por arqueólogos russos. Ela viveu por volta do século V a.C. e pertenceu à cultura Pazyryk, relacionada aos povos citas. Seu túmulo continha objetos de prestígio, cavalos sacrificados e um recipiente com Cannabis, o que indica que a planta possivelmente era usada em rituais espirituais ou práticas de cura nessa cultura. Esta princesa da cultura Pazyryk fazia parte do mundo cita. Entre os citas, existiam os enaree, xamãs considerados “transformados”, que haviam mudado de gênero, sendo por isso considerados os xamãs mais poderosos, inspirando medo e respeito especial na sociedade cita.



### Magu, a Donzela do Cânhamo *(China)*

A Magu é uma divindade taoista associada à longevidade, imortalidade e renovação da vida. Seu nome significa literalmente “Donzela do Cânhamo” (hemp maiden).

Alguns estudiosos relacionam a figura de Magu ao uso antigo de cânhamo e Cannabis na China, especialmente em contextos rituais ou medicinais dentro de tradições taoístas. Textos antigos chineses também registram que a Cannabis era usada em incensos rituais e em práticas espirituais associadas a estados alterados de consciência.



### Deusa Asherah *(Levante antigo)*

A Asherah foi uma antiga deusa semítica associada à fertilidade, maternidade e à “Árvore da Vida”.

Seu culto era representado por pilares ou árvores sagradas, chamados de “postes de Asherah”, que simbolizavam fertilidade e regeneração da vida.

Alguns pesquisadores sugerem que ervas aromáticas, incluindo cannabis, poderiam ter sido usadas em rituais dedicados a divindades do Oriente Próximo, incluindo Asherah e Ishtar, em forma de incensos, unguentos ou bebidas rituais.



**Deusa Seshat**  
*(Egito Antigo)*

Seshat foi uma antiga deusa do Egito Antigo, associada à escrita, ao conhecimento, à matemática, à arquitetura e ao registro da história.

Seu nome pode ser traduzido como “Aquele que escreve” ou “A escriba divina”. Um detalhe curioso é o símbolo que ela usa na cabeça: uma estrela ou flor com sete pontas, às vezes com um arco acima.

Alguns pesquisadores e autores que estudam plantas psicoativas na antiguidade sugerem que esse símbolo poderia representar uma planta estilizada, e há quem compare sua forma à folha de Cannabis.



**Deusa Ishtar**  
*(Mesopotâmia)*

Ishtar, ou Inanna, foi uma das principais divindades da Mesopotâmia, associada ao amor, fertilidade, sexualidade, guerra e poder. Evidências indicam que ervas aromáticas, possivelmente a cannabis (qunabu - termo acadiano) eram usadas em seus rituais e oferecidas em templos como o de Eanna, em Uruk. Ishtar era creditada com o poder de “transformar um homem em mulher e uma mulher em homem”. Essas pessoas ocupavam posições de poder justamente por causa de sua ambiguidade de gênero, não apesar dela. Os sacerdotes gala, dedicados ao culto de Inanna, eram em sua maioria designados homens ao nascimento, mas viviam como mulheres, adotavam nomes femininos e cantavam no dialeto emersal, reservado a falantes femininas.

## Capítulo 2: A ciência por trás da planta

### O Sistema Endocanabinóide e os corpos femininos e feminizados

Talvez você nunca tenha ouvido falar nisso, mas nos anos 90, o cientista e professor Raphael Mechoulam fez uma das maiores descobertas da ciência moderna: o Sistema Endocanabinóide, presente em todo o corpo humano, cuja função é ajudar a manter todo o organismo em equilíbrio.

Pense nele como uma grande rede de comunicação interna do corpo formado por neurotransmissores, receptores e enzimas, que ajudam a regular funções muito importantes do dia a dia, como:

**dor,**

**inflamação,**

**sono,**

**humor,**

**apetite,**

**equilíbrio hormonal.**

O mais interessante é que esse sistema está espalhado por várias partes do organismo, inclusive nos órgãos reprodutivos, como os ovários, o útero, o endométrio e a mucosa vaginal. Ou seja, ele participa diretamente de processos ligados ao ciclo menstrual, à fertilidade e ao bem-estar íntimo de todas as pessoas que possuem esses órgãos, independentemente de sua identidade de gênero.

Nosso próprio corpo produz substâncias chamadas endocanabinoides, moléculas naturais muito parecidas com os compostos presentes na Cannabis. Elas ajudam o organismo a manter o equilíbrio interno, algo que a ciência chama de homeostase. Mas, como acontece com tantos outros sistemas do corpo, às vezes esse

equilíbrio pode se alterar. Quando isso acontece, podem surgir sintomas como dores persistentes, alterações de humor, dificuldade para dormir ou desconfortos hormonais.

É justamente nesse ponto que os compostos da Cannabis começam a chamar a atenção da ciência: eles podem dialogar com esse sistema natural do corpo e ajudar a restaurar o equilíbrio, especialmente em situações em que muitas mulheres convivem com sintomas por anos sem encontrar alívio suficiente nos tratamentos convencionais.



## Capítulo 3: Indicações Clínicas

### O papel da Cannabis no cuidado com corpos femininos e feminizados

Quando se fala em uso terapêutico da Cannabis é importante frisar dois pontos. O primeiro deles é que toda forma de uso da planta é terapêutica. Seja através de um óleo, ou de um produto comestível (muito comum em países regulamentados), da forma inalada ou passando algum creme ou gel na pele ou mucosa, todas essas formas carregam o efeito medicinal.

O segundo ponto é que a planta é muito segura, pois em milhares de anos que o ser humano faz uso da Cannabis não há um único registro de morte decorrente desse uso. Ainda que a pessoa erre na dosagem, os efeitos colaterais são administráveis e controláveis.

Essa segurança é explicada pela ciência. As substâncias da Cannabis não se conec-

tam a regiões no cérebro responsáveis pelo controle da respiração e dos batimentos cardíacos, ou seja, diferentes de outras medicações, mesmo em casos de superdosagens, não há possibilidade da pessoa ter uma parada respiratória ou cardíaca.

O interesse científico pelo uso da Cannabis no cuidado com a saúde ginecológica tem crescido de forma consistente nas últimas década, uma vez que os órgãos reprodutores: ovários, útero, endométrio e mucosa vaginal e anal, estão repletos de conectores que fazem parte do Sistema Endocanabinóide.

Embora as respostas ao tratamento variem de pessoa para pessoa, estudos científicos e a prática clínica têm apontado benefícios potenciais da Cannabis como estratégia terapêutica

complementar em diferentes condições que afetam a saúde feminina.

É importante pensarmos também nos benefícios dessa terapia na especificidade de pessoas trans em processo de terapia hormonal. O THC tem importante contribuição na regulação hormonal e é capaz de modular diferentes neurotransmissores dentro do hipotálamo, que conecta o sistema endócrino ao sistema nervoso central.

Uma pesquisa de Hernandez, Paloma Molina et al (2024), publicada na revista Behavioural Brain Researchs demonstrou que hormônios reprodutivos considerados feminino influenciam a forma como o organismo responde ao CBD, modulando os efeitos desse canabinoide. Estudos pré-clínicos indicam que essa interação pode resultar em maior resposta terapêutica em organismos com esse perfil hormonal.

Além disso, os fitocanabinóides também podem atenuar

os efeitos colaterais das terapias hormonais, além disso, podem contribuir para a qualidade do sono, diminuição da ansiedade e melhora do apetite. Contudo, a dificuldade de acesso ainda é uma barreira para essas pessoas.

Embora não existam ainda estudos específicos sobre CBD e terapia hormonal em pessoas trans, as evidências pré-clínicas sobre a influência dos hormônios reprodutivos na resposta à Cannabis abrem uma perspectiva promissora. Pessoas em processo de transição hormonal feminizante, por exemplo, podem desenvolver respostas ao CBD semelhantes às observadas em organismos com perfil hormonal feminino, o que aponta para a necessidade urgente de pesquisas que incluam corpos trans nos seus protocolos.

**A ausência desses estudos não é neutra: é reflexo de um campo científico que historicamente ignorou a diversidade dos corpos humanos.**

## Principais indicações clínicas

### **Dores crônicas e inflamatórias:**

Dor pélvica crônica, cólicas intensas, endometriose, fibromialgia e dores musculoesqueléticas são condições que afetam mulheres cis, pessoas trans e não-binárias com útero e pelve. Os canabinóides podem atuar modulando a percepção da dor e processos inflamatórios, independentemente da identidade de gênero de quem as experiencia.

### **Endometriose:**

É uma condição que acomete pessoas com útero. Além do alívio da dor, há relatos de melhora da qualidade do sono, redução da ansiedade associada à doença e diminuição do uso de analgésicos e anti-inflamatórios tradicionais.

### **Transtornos de ansiedade e estresse:**

Condições altamente prevalentes em corpos que vivem sobrecargas emocionais, e que são agravadas, no caso de mulheres trans e

pessoas dissidentes de gênero, pela experiência cotidiana de discriminação, violência e invisibilidade.

A Cannabis pode auxiliar na regulação do humor e da resposta ao estresse, quando utilizada com acompanhamento profissional.

### **Distúrbios do sono:**

Insônia, dificuldade de manutenção do sono e sono não reparador, que impactam diretamente o equilíbrio hormonal, o humor e a saúde sexual.

### **Sintomas do ciclo menstrual:**

Cólicas, irritabilidade, alterações de humor e dores corporais são experiências que atravessam corpos de mulheres cis, homens trans e pessoas não-binárias com útero.

Os canabinóides podem atuar no alívio desses sintomas, modulando a dor, a inflamação e as oscilações emocionais ao longo do ciclo.

### **Transição hormonal:**

Para mulheres trans em terapia hormonal, a Cannabis pode ser uma aliada no manejo dos efeitos dessa transição, como alterações de humor, dores corporais, variações emocionais e dificuldades de sono. Para pessoas em perimenopausa e menopausa (sejam mulheres cis, pessoas trans ou não-binárias com útero), os canabinóides também têm mostrado potencial no alívio de sintomas como ondas de calor, insônia e irritabilidade.

### **Saúde íntima e sexual:**

Alívio de dores durante a relação, desconfortos em mucosas genitais, tensão pélvica e apoio ao bem-estar sexual são benefícios acessíveis a corpos diversos, especialmente por meio do uso tópico e mucoso. Para mulheres trans, esses produtos podem ser igualmente indicados para mucosas sensibilizadas pela transição hormonal. Para homens trans, podem auxiliar também no manejo da atrofia genital associada à testosterona.

### **Condições neurológicas e dor associada:**

Como enxaqueca, que afeta majoritariamente mulheres e pode comprometer significativamente a qualidade de vida.

### **Cuidado oncológico:**

Auxilia na modulação da dor, nos enjoos decorrentes da quimioterapia, no estímulo do apetite e na regulação do sono.

A escolha da forma de uso, ingerida ou tópica, da dosagem e do perfil de canabinóides deve sempre considerar as necessidades individuais, o histórico clínico e o momento de vida.



**Cuidar da saúde de todas as mulheres e dissidentes de gênero é reconhecer suas dores, seus ciclos, seus contextos e também suas possibilidades de bem-estar, autonomia e qualidade de vida.**



# Capítulo 4: Endometriose

## O que ciência vem desvendando

Segundo o Ministério da Saúde, no Brasil, entre 10 a 15% das mulheres, algo em torno de sete milhões de brasileiras em idade reprodutiva, convivem com a endometriose, uma condição inflamatória crônica que provoca dor pélvica intensa, cólicas incapacitantes, alterações no sono e impacto significativo na qualidade de vida.

Estudos indicam que mulheres com endometriose apresentam alterações no SEC (Sistema Endocanabinóide), por isso a Cannabis passa a ser estudada, uma vez que se conecta com o SEC.

Os compostos químicos pre-

sentes na planta atuam modulando vias inflamatórias e mecanismos relacionados à percepção da dor, o que explica seu potencial como estratégia complementar no manejo da endometriose.

Pesquisas observacionais com pacientes mostram resultados relevantes com o uso de compostos da Cannabis, como:

**Alívio significativo da dor pélvica;**

**Melhora da qualidade do sono;**

**Redução de náuseas e desconfortos gastrointestinais;**

**Diminuição do uso de analgésicos e outros fármacos convencionais.**



## Capítulo 5: Perimenopausa

### Como aliviar os sintomas com a planta

Há pouco anos, falar de menopausa era um grande tabu e até motivo de vergonha. Hoje em dia, os desconfortos que a fase que antecede o período da menopausa, a chamada perimenopausa, vem ganhando cada vez mais espaço nas conversas entre mulheres dentro e fora dos consultórios ginecológicos.

Antes da consagração da menopausa, ou seja, a pausa definitiva da menstruação, existe uma faixa de transição que é marcada por oscilações hormonais que impactam o sono, o humor, a ansiedade e por consequência, a qualidade de vida das mulheres.

O período entre a perimenopausa e a menopausa pode durar anos e toda pessoa com vulva que menstrua vai passar por ele, ainda sim, é uma fase pouco estudada pela ciência, que é historicamente centrada no corpo masculino. Diante dessas lacunas e do crescente interesse pelo uso medicinal da Cannabis, muitas mulheres vêm recorrendo à planta como estratégia complementar para lidar com os impactantes sintomas físicos e emocionais desse período.

Um estudo publicado na revista *Menopause* em 2022



indicou que cerca de 80% das mulheres entrevistadas utilizavam Cannabis principalmente para lidar com distúrbios do sono, ansiedade e alterações de humor. Esses dados não comprovam eficácia clínica, mas revelam uma realidade de uso diante da escassez de opções terapêuticas satisfatórias.

Pesquisadores investigam o papel do Sistema Endocanabinoide como uma explicação biologicamente plausível para esses efeitos

percebidos. Na prática clínica, médicas relatam melhora na qualidade de vida de algumas pacientes, percepção reforçada pelos relatos das próprias mulheres.

Sintomas de ansiedade, alterações de humor e distúrbios do sono são as principais queixas. A Cannabis pode auxiliar no controle desses sintomas e melhorar a qualidade de vida, embora as evidências ainda sejam inconclusivas.

## Capítulo 6: Menopausa

### Quando o corpo muda, o cuidado também pode mudar

A fase da menopausa é definitiva na vida de quem menstrua quando a menstruação cessa por completo. Apesar de ser um processo natural, não significa que seja sempre tranquilo. Muitas mulheres relatam que, de uma hora para outra, surgem sintomas difíceis de ignorar: ondas de

calor, alterações de humor, falta de libido, irritabilidade, ansiedade, noites mal dormidas e até dores ou desconfortos musculares.

Essas mudanças acontecem principalmente por causa da queda na produção de hormônios como o estrogênio e

a progesterona. E aqui entra um detalhe interessante que a ciência vem investigando nos últimos anos: o Sistema Endocanabinóide, presente em todo o corpo, é também ligado à regulação hormonal.

Pesquisas indicam que esse sistema participa de processos importantes como o controle do humor, do sono, da dor e do equilíbrio interno do organismo. Quando ocorrem mudanças hormonais intensas, como na perimenopausa e na menopausa, ele também pode sofrer alterações. É justamente por isso que a Cannabis passou a chamar a atenção de pesquisadores e profissionais da saúde que estudam novas formas de aliviar esses sintomas.

Ainda existem muitas perguntas a serem respondidas pela ciência, mas o que já se sabe é que os compostos da Cannabis podem interagir com o Sistema Endocanabinóide, ajudando a modular funções como humor, dor e qualidade do sono, aspectos que costumam ser bastante

afetados durante essa fase.

Mais do que uma solução única, a Cannabis aparece como mais uma possibilidade de cuidado, especialmente quando integrada a hábitos de vida saudáveis e acompanhada por profissionais de saúde.

A menopausa não precisa ser vivida como um período de sofrimento silencioso. Cada vez mais mulheres estão buscando informação, conversando sobre suas experiências e descobrindo novas formas de cuidar do próprio corpo.



**A Cannabis deve ser entendida como parte de um cuidado integrativo e não como solução isolada. Ao ampliar o olhar sobre as indicações clínicas da Cannabis, reforça-se a importância de abordagens que respeitem a complexidade do corpo feminino.**



## Capítulo 7: TPM e Cólica

### Como lidar com os desconfortos do período menstrual



Se você já contou os dias para o período menstrual chegar (ou acabar), saiba que não está sozinha. A tensão pré-menstrual, conhecida como TPM, faz parte da realidade de muitas mulheres.

Cerca de 80% das mulheres relatam algum tipo de desconforto durante o ciclo menstrual, segundo estimativas baseadas em estudos epidemiológicos sobre dismenorreia. Entre os sintomas mais comuns estão irritabilidade, sensibilidade nas mamas, náusea, enxaqueca, dificuldade para dormir, dores nas articulações e aquela cólica que às vezes parece dominar o corpo inteiro.

Esses sintomas acontecem porque o ciclo menstrual envolve uma dança complexa de hormônios e mediadores inflamatórios. E, mais uma vez, o Sistema Endocanabinoide entra nessa história.

Esse sistema ajuda a regular processos importantes como dor, inflamação, humor e contrações musculares, todos fatores diretamente ligados aos sintomas da TPM e das cólicas menstruais.

Muitas mulheres também relatam melhora em sintomas como irritabilidade, ansiedade e dificuldade para dormir durante essa fase do ciclo. Isso não significa que a Cannabis seja uma solução mágica ou que substitua outras formas de cuidado. Cada corpo reage de um jeito e cada tratamento precisa ser individualizado. Mas, o fato é que, aos poucos, a ciência começa a olhar com mais atenção para aquilo que muitas mulheres já perceberam na prática: o corpo feminino responde de forma bastante sensível a esse tipo de cuidado.

Falar sobre TPM também é

falar sobre autoconhecimento. Observar o próprio ciclo, entender os sinais do próprio corpo, respeitar seus ritmos

e buscar formas de aliviar os desconfortos pode transformar completamente a relação com o período menstrual.

## Capítulo 8: Saúde Mental

### Quando o cuidado emocional também entra na conversa

A saúde mental das mulheres ainda é um tema cercado de silêncio e, muitas vezes, de sobrecarga. Entre trabalho, família, relações, maternidade e tantas responsabilidades, não é raro que o bem-estar emocional acabe ficando em segundo plano.

Ansiedade, estresse, dificuldade para dormir e alterações de humor são experiências comuns em diferentes fases da vida. E o mais curioso é que muitas dessas sensações também têm relação direta com o funcionamento do Sistema Endocanabinóide.

Esse sistema atua como um verdadeiro regulador interno do organismo, participando da modulação do humor, da resposta ao estresse e da

qualidade do sono. Pesquisas conduzidas por cientistas como Raphael Mechoulam, um dos pioneiros no estudo dos canabinóides e responsável pela descoberta do SEC, mostram que esse sistema tem um papel importante na manutenção do equilíbrio emocional.

Quando ele funciona de maneira harmoniosa, o organismo consegue lidar melhor com os desafios do dia a dia. Mas quando ocorre um desequilíbrio, podem surgir sintomas como ansiedade, irritabilidade, insônia e sensação constante de cansaço.

É justamente nesse ponto que os compostos da Cannabis vêm sendo investigados pela ciência. Ao interagir com

o Sistema Endocanabinóide, eles podem ajudar a modular respostas relacionadas ao estresse, ao humor e ao sono.

Para muitas mulheres, esse cuidado também representa algo maior: a possibilidade de olhar para si mesmas com mais atenção e gentileza.

Quando ampliamos esse olhar para mulheres trans, as questões de saúde e direitos se tornam ainda mais urgentes. O Brasil lidera o ranking de países que mais matam pessoas transexuais e travestis no mundo (Dossiê ANTRA, 2025), e essa violência deixa

marcas profundas: o estigma social, a exclusão familiar e a falta de proteção do Estado produzem sofrimento psíquico real, que se manifesta em depressão, ansiedade e tentativas de suicídio.

**A Cannabis pode ser uma aliada no cuidado da saúde mental, mas pensar a saúde de corpos dissidentes, como mulheres trans, homens trans e pessoas não binárias exige ir além da planta. Exige reconhecer que o bem-estar não se constrói sem políticas públicas e sem direitos garantidos.**

*Cuidar da saúde mental não é luxo, nem fraqueza. É um direito que deve ser garantido por meio de políticas públicas que reconheçam a diversidade dos corpos, das histórias e das formas de existir. Quanto mais informação, diálogo e escuta existirem, mais será possível que cada pessoa - trans, não-binárias e dissidente de gênero - encontre caminhos de cuidado que façam sentido na sua própria história.*



# Capítulo 9: Formas de uso da Cannabis

## Uma planta complexa na sua composição terapêutica

Quando se fala em maconha, muitas pessoas relacionam à forma fumada e quando se fala em Cannabis, a maioria imediatamente pensa em óleo de CBD ou canabidiol. Porém, é importante ressaltar que maconha e Cannabis são a mesma planta, e que CBD é apenas um dos compostos químicos da planta .

Assim como o CBD, o THC é mais um dos componentes da maconha ou Cannabis, são os chamados canabinóides. A ciência já descobriu muitos outros, como CBN, CBG, THCV, além dos terpenos e flavonóides, ou seja, a maconha é uma planta complexa. Ainda que o THC seja o responsável pelo efeito “chapado” ou psicotrópico, ele tem um enorme potencial terapêutico, por isso, é indicado para o uso medicinal.

O fato é que existem diferentes formas de se recomendar

o uso terapêutico da planta, tanto na composição dos produtos, com diferentes variações de canabinóides, como na via de administração. Tudo depende do diagnóstico e da recomendação do profissional.

A escolha da via de uso influencia diretamente o tempo de início dos efeitos, sua duração no organismo e as indicações clínicas. Compreender essas diferenças é fundamental para um uso consciente, seguro e alinhado às necessidades de cada pessoa.

O que as pesquisas vêm demonstrando, ao lado das experiências clínicas, é que produtos que contêm um amplo espectro de compostos químicos da planta apresentam resultados mais promissores e efetivos do que os produtos com moléculas isoladas. Por isso, não existe canabinóide

vilão ou herói, todos são terapêuticos e têm seu papel na ativação do Sistema Endocanabinóide (SEC).

Quando pensamos no corpo da mulher e em toda a área de mucosa que compreende a vulva, o canal vaginal e o

colo do útero, o uso tópico vem ganhando grande destaque como via de administração, já que existem muitos receptores do SEC que se conectam à planta e que estão amplamente espalhado por essa região.

## Conheça as principais vias de administração da planta no cuidado com a saúde

### Ingestão

Estão incluídos nessa categoria os óleos, os comestíveis, bebidas não alcoólicas infundadas, chocolates, brownies, entre outros. Enquanto em países legalizados ou regulamentados para o uso medicinal é possível ter acesso a uma variedade de produtos, no Brasil essa forma se limita aos óleos e as gominhas.

Porém, muitas pessoas produzem em casa bolos, brigadeiros, brownies e chocolates usando o extrato da planta em suas receitas. Esse tipo de preparo requer muita

cautela e conhecimento, pois é fácil errar na dose e assim, ocasionar efeitos colaterais como sonolência, letargia ou até crises de ansiedade.

Os efeitos terapêuticos da ingestão começam a se apresentar, geralmente, entre 40 e 60 minutos após o uso, porém tem um tempo de ação mais prolongado no corpo. Isso acontece porque os compostos da planta são, em sua maioria, lipossolúveis. Ao serem ingeridos, passam primeiro pelo fígado, onde são metabolizados antes de alcançar a corrente sanguínea

e então, chegar ao cérebro. Esse processo pode tornar alguns canabinóides mais potentes, como o THC. Por isso, é preciso ter atenção ao consumir produtos comestíveis, cuja composição de canabinóides não seja específica. A ingestão é uma das vias mais

comuns de indicação clínica, especialmente para pessoas que necessitam de um efeito contínuo ao longo do dia, como pacientes com epilepsia, além de dores crônicas, questões neurológicas ou de saúde mental.

## Inalação

Para muitas pessoas falar em fumar maconha não soa como uma alternativa terapêutica, mas a verdade é que esta é uma das formas mais antigas de uso e que têm indicação clínica para controle de sintomas como dores agudas, enjoos, controle da ansiedade, insônia e falta de apetite.

O efeito terapêutico é mais rápido, costuma atingir seu pico entre 15 e 30 minutos após o uso, porém o tempo de duração também é menor, entre uma ou duas horas após o uso. Isso acontece pois, diferente da ingestão, que tem processo metabóli-

co mais complexo de absorção, através da inalação os compostos químicos chegam mais rapidamente à corrente sanguínea, ativando Sistema Endocanabinóide e provendo os efeitos de modulação desejados.

Na forma inalada, o mais comum é fazer uso das flores in natura em forma de cigarros enrolados, mas o método mais eficiente e com menos danos é através de vaporizadores, aparelhos que controlam a temperatura de combustão da planta e, portanto, não gera os efeitos nocivos da absorção da fumaça, como a liberação do alcatrão.

## Uso tópico na pele

O uso tópico na pele é considerado uma das formas mais bem aceitas de utilização da Cannabis, sendo frequentemente indicado para pessoas que estão tendo o primeiro contato com esse tipo de cuidado terapêutico.

Por ser aplicado diretamente na pele, é pouco provável que os compostos provoquem efeitos psicoativos, mesmo em formulações com maior concentração de THC. Isso ocorre porque a ação se dá majoritariamente nos receptores canabinóides presentes na pele, o maior órgão do corpo humano, com efeitos localizados.

Essa característica, no entanto, limita sua indicação para condições que exigem ação central, como patologias neurológicas. Por outro lado, o uso tópico é altamente eficaz no alívio de dores localizadas, contusões, inflamações e dores articulares, já que canabinoides como

o THC apresentam propriedades analgésicas e anti-inflamatórias.

**Os produtos mais comuns nessa categoria são pomadas, cremes, infusões, óleos corporais e géis massageadores. A indústria cosmética tem investido cada vez mais em linhas de produtos com Cannabis, hoje uma das principais tendências no mercado de beleza e bem-estar.**

Usar produtos de skincare (cuidados com a pele), que tenham na sua composição os canabinóides da planta são muito comuns em países regulamentados e são encontrados com facilidade nas prateleiras da farmácia e supermercados como qualquer outro.

A Anvisa estuda regulamentar essa forma de uso no Brasil, enquanto isso, são as associações ou mercado externo que fornecem produtos nessa linha.

## Uso tópico na mucosa

Diferentemente da pele, a mucosa possui maior capacidade de absorção por ser uma membrana semipermeável. Quando os compostos da Cannabis entram em contato com a mucosa, são rapidamente absorvidos e alcançam a corrente sanguínea, proporcionando efeitos mais rápidos.

Mesmo em produtos com maior proporção de THC, apenas quantidades mínimas atingem o cérebro, o que reduz significativamente o risco de efeitos psicotrópicos.

Os órgãos reprodutivos femininos apresentam alta concentração de receptores canabinóides, o que explica o crescente interesse clínico

pelo uso da Cannabis nessa via. Ginecologistas têm indicado a aplicação na mucosa como estratégia complementar no tratamento de condições como endometriose e no alívio de cólicas menstruais intensas.

O uso de supositórios vaginais com maior concentração de THC, em contato direto com a mucosa do colo do útero, tem sido associado à redução da dor durante o período menstrual e a maior conforto pélvico. Essa via amplia as possibilidades de cuidado íntimo, oferecendo uma alternativa eficaz, localizada e alinhada às necessidades específicas da saúde da mulher.



# Capítulo 10: Prazer e Sexualidade

## Cannabis como ferramenta de autonomia sexual e melhora do prazer

Sexo e Cannabis combinam muito bem. Uma das formas de potencializar o prazer é combinar as propriedades da Cannabis durante o ato sexual. Para isso, diferentes métodos de uso podem ser utilizados: fumando, comendo, ingerindo óleo ou usando produtos específicos aplicados nas regiões certas.

Hoje em dia é cada vez mais comum encontrarmos, em países onde a planta é legalizada, produtos derivados de maconha para serem usados na hora de dar aquela namorada gostosa. Entre eles estão óleos lubrificantes, géis massageadores, camisinhas, sprays e cremes.

São dezenas de marcas e produtos que não só prometem, mas também entregam melhorias no prazer, principalmente para as mulheres, que acabam sendo as mais favorecidas nesse universo.

Mas afinal de contas, o que a maconha tem a ver com sexo e por que as mulheres parecem levar vantagem nisso?

### Redução da dor:

Mulheres que convivem com dispareunia, endometriose, vaginismo ou tensão pélvica relatam diminuição da dor durante a relação, especialmente com o uso tópico.

### Relaxamento e diminuição da ansiedade:

A Cannabis pode contribuir para reduzir o estresse e a ansiedade, fatores que frequentemente interferem no desejo e na excitação.

### • Aumento da sensibilidade e da percepção corporal:

Ao favorecer o foco nas sensações do corpo, pode intensificar o prazer e a conexão com o próprio desejo.

## Melhora da lubrificação vaginal:

Especialmente quando associada a formulações tópicas, pode auxiliar no conforto íntimo.

## Qualidade do sono e do humor:

Efeitos indiretos, mas fundamentais, já que descanso e equilíbrio emocional impactam diretamente a vida sexual.

## Os estudos

Não é de hoje que o uso da Cannabis, tanto para a saúde ginecológica e sexualidade quanto especificamente para o sexo, é conhecido e indicado. Há registros milenares na medicina ayurveda e na medicina chinesa que indicam a erva para dores no parto, cólicas, desconforto pélvico e até para melhorar o prazer sexual. Esse conhecimento se espalhou pela Ásia e pela África até chegar à Idade Média, quando também foi difundido pela Europa.

Trazendo esse assunto para tempos mais recentes, em

1967 o sociólogo norte-americano Erich Goode constatou em uma pesquisa, que 68% dos 200 entrevistados relataram sentir mais estímulo na atividade sexual após o uso de maconha, sendo a maioria mulheres.

Três anos depois, a escritora Barbara Lewis publicou o estudo **“A maconha e a sexualidade”**. Na pesquisa, ela ouviu 32 pessoas, das quais 78% relataram usar a planta para aumentar a satisfação sexual.

Mais recentemente, em 2017, pesquisadores da Escola de Medicina da Universidade Stanford publicaram um estudo na revista científica *Journal of Sexual Medicine*. Foram analisados dados de cerca de 50 mil pessoas, entre 25 e 45 anos. Os entrevistados foram questionados sobre o número de vezes que tiveram relações sexuais nas quatro semanas anteriores e sobre a frequência de uso da Cannabis no último ano. O resultado trouxe uma observação interessante:

*Pessoas que utilizavam a erva relataram fazer sexo com mais frequência, em média, cerca de 20% a mais do que aquelas que não utilizavam Cannabis. Entre as mulheres usuárias, a média foi de 7,1 relações por mês, contra 6 relações entre as que não consumiam. Entre os homens, a média foi de 6,9 para usuários e 5,6 para não usuários.*

*Em dosagens corretas, com preparações adequadas e provenientes de um cultivo cuidadoso, produtos à base de Cannabis podem reduzir a ansiedade, promover bem-estar, favorecer a desinibição, aumentar a vasodilatação e intensificar a sensação de prazer. Por outro lado, prestar atenção na dose é fundamental. Em excesso, a planta pode causar efeitos indesejados, como sonolência, paranoia, falta de lubrificação ou dificuldade de ereção.*

## **Prazer intenso na região vaginal e anal**



É a planta fêmea da Cannabis que produz a flor e os compostos químicos de onde extraímos grande parte de seu potencial. Será que isso ajuda a explicar por que muitas pessoas relatam experiências mais intensas quando combinam Cannabis e sexualidade?

**Lubrificantes, géis e cremes à base de Cannabis podem ser excelentes opções.**

Isso porque o efeito acontece diretamente na mucosa da vagina e do ânus, regiões ricas em receptores que interagem com os compostos da planta por meio do Sistema Endocanabinoide.

Essa interação pode favorecer relaxamento local, maior lubrificação e mais conforto-benefícios que se aplicam a diferentes corpos e anatomias.

Além do relaxamento, do controle da ansiedade e do estresse e da sensação de bem-estar, muitas pessoas relatam que o uso consciente da Cannabis também ajuda no processo de reconexão com o próprio corpo. Para mulheres cis, pessoas trans e não-binárias, isso pode con-

tribuir para viver a sexualidade de forma mais tranquila, com mais presença e prazer, inclusive, durante a masturbação. Num contexto em que tantos corpos foram ensinados a se envergonhar de si mesmos, essa reconexão tem um valor que vai além do prazer: é também cura.

### Atenção:

Lubrificantes formulados com base oleosa, danificam e rompem camisinhas de látex. A maioria dos lubrificantes com Cannabis são feitos com base oleosa. Por isso, sempre verifique a composição antes de usar! Para uso seguro com proteção utilize camisinhas de poliuretano ou camisinha interna (borracha nitrílica), que são compatíveis com óleos.



# Capítulo II: Os benefícios da Cannabis

Com base em estudos observacionais, surveys e plausibilidade biológica

Sintomas	Benefícios	Indicação científica	Observações e alertas
<b>Distúrbios do sono</b>	Melhora para iniciar e manter o sono	Sintoma + tratado com Cannabis	Sem ensaios clínicos controlados; efeitos variam conforme composto e dose
<b>Ansiedade e alterações de humor</b>	Relaxamento e redução da ansiedade	Estudos apontam uso frequente para esse fim	Doses elevadas de THC podem piorar a ansiedade em algumas pessoas
<b>Estresse e irritabilidade</b>	Sensação de equilíbrio emocional	Plausibilidade biológica via sistema endocanabinoide	Evidência baseada em autorrelatos, sem eficácia comprovada
<b>Dor corporal e desconfortos físicos</b>	Redução de dores musculares e articulares	Evidência indireta a partir de estudos sobre dor crônica	Não há estudos específicos focados em perimenopausa
<b>Sintomas vasomotores (fogachos)</b>	Alívio relatado por parte das usuárias	Evidência fraca e inconsistente	Terapia hormonal segue como padrão-ouro para sintomas intensos
<b>Autonomia e autocuidado</b>	Sensação de controle sobre o próprio corpo	Aspecto social e subjetivo documentado em estudos qualitativos	Importante diferenciar experiência pessoal de recomendação médica

## Capítulo 12: Dicas Integrativas

### Hábitos gentis para uma vida com mais qualidade

Ao longo desta cartilha, você teve contato com diferentes possibilidades de cuidado. Agora, mais do que informações, fica um convite: olhar para si com mais gentileza.

Quando se pensa em saúde e bem-estar, é essencial cultivar uma escuta atenta do próprio corpo, respeitando seus ritmos, sinais e necessidades. O cuidado não precisa começar com grandes mudanças, mas com pequenos gestos, possíveis de se-

rem sustentados no dia a dia.

Práticas como sono de qualidade, atividade física, alimentação equilibrada, movimento consciente e conexão com o prazer, seja por meio da arte, da natureza ou das relações afetivas, são formas de nutrir o equilíbrio do organismo como um todo.

Esse conjunto de hábitos também contribui para o bom funcionamento do Sistema Endocanabinoide.



## Regulação e bem-estar

- Priorize o sono, procurando estabelecer de 7 a 8h por dia
- Encontre formas prazerosas de se movimentar: yoga, dança, caminhadas, esportes em geral
- Inclua pausas na rotina
- Alongue o corpo para liberar as tensões
- Faça auto Massagem com óleo vegetal
- Faça escalda pés antes de dormir em dias estressantes, utilize água morna com ervas
- Desconecte de telas pelo menos 1h antes de dormir
- Pratique presença: respiração, contemplação, meditação
- Socialize. Valorize relações de amizade sinceras e acolhedoras: rede de apoio ajuda a vivenciar maior bem-estar e se organizar diante de situações de vulnerabilidades



A meditação é um hábito importante de ser inserido na rotina. Quando realizada com constância, equilibra as ondas cerebrais, regula o humor e acalma as emoções, otimizando o dia a dia e, principalmente, as tomadas de decisões. Cinco minutos diários já serão suficientes para você perceber mudanças significativas. Aumente gradualmente o tempo, sem pressa e sem cobrança

## Como praticar o Pranayama Nadi Shodana

**1. Postura:** Sente-se em uma posição confortável com a coluna ereta, seja no chão ou em uma cadeira

**Mãos:** Use a mão direita para a prática. Feche a narina direita com o polegar e inspire lentamente pela narina esquerda

**2. Retenção:** Após a inspiração, feche a narina esquerda com o dedo anelar e retenha o ar por um breve período

**3. Exalação:** Abra a narina direita e expire lentamente

**4. Inspiração:** Inspire pela narina direita

**5. Retenção:** Feche a narina direita, retenha o ar

**6. Exalação:** Abra a narina esquerda e expire

Repita a sequência alternando as narinas. Você pode começar com um ciclo de 7x e aumentar gradualmente.



## Saúde íntima e reconexão com o corpo

Para a qualidade da saúde ginecológica, algumas práticas podem ajudar a ampliar a percepção do corpo e fortalecer o autocuidado:

Comece observando as fases do ciclo menstrual, repare que variam entre períodos de maior energia e outros de introspecção.

Utilize óleo de coco na região vulvar. A Medicina Tradicional Ayurveda ensina que aplicar o óleo de côco morno intra vaginal, com o auxílio de um absorvente interno, uma vez por semana antes de dormir, auxilia numa melhor saúde ginecológica.

Esse hábito ajuda a amenizar os sintomas da perimenopausa e menopausa.

Explore os prazeres do próprio corpo, utilize óleos massageadores para a região íntima, inclusive com Cannabis, para descobrir novas áreas de prazer. A masturbação permite sentir mais prazer na hora do sexo.

Lembre sempre de urinar após relações sexuais, pois ajuda a diminuir as chances de desenvolver candidíase ou infecção.

Faça banhos de assento ou vaporização com ervas apropriadas para a região íntima, pois também ajudam a manter o equilíbrio da flora vaginal

O canal vaginal é autolimpante, você não precisa introduzir água e sabão, apenas a vulva deve ser limpa com água e sabão neutro.



## Alimentação

A alimentação é um dos pilares para a regulação do organismo e desempenha um papel importante na modulação do Sistema Endocanabinoide. Padrões alimentares baseados em alimentos in natura ou minimamente processados contribuem para a regulação inflamatória, metabólica e hormonal, impactando positivamente o funcionamento do corpo como um todo e promovendo mais equilíbrio entre seus diferentes sistemas.

Os endocanabinoides são moléculas derivadas de gorduras, por isso a qualidade do que comemos influencia diretamente o equilíbrio desse sistema. Além disso, como os canabinoides são substâncias lipossolúveis, a presença de gorduras na dieta favorece sua absorção e biodisponibilidade no or-

ganismo. Incluir no dia a dia alimentos como azeite de oliva, abacate, castanhas, sementes (linhaça e chia) e peixes ricos em ômega-3 é uma forma prática de garantir esse melhor aproveitamento.

A alimentação, porém, não se resume a nutrientes isolados, mas ao padrão alimentar como um todo: o tipo de alimento que escolhemos, a forma como preparamos as refeições e o contexto em que nos alimentamos também influenciam nossa saúde. No dia a dia, algumas escolhas podem favorecer esse equilíbrio.

**A seguir, são apresentados os 10 passos para uma alimentação saudável, conforme propostos no Guia Alimentar para a População Brasileira:**

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação (grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes)
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
6. Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais



*Mais do que nutrientes calculados ou calorias contabilizadas, a alimentação é parte de um cuidado contínuo com o corpo e com a vida. Comer envolve cultura, memória, modos de preparo e também os contextos sociais e econômicos que influenciam nossas escolhas. Dentro de cada realidade, pequenas decisões no dia a dia podem abrir caminhos possíveis para mais equilíbrio, saúde e bem-estar.*

## Capítulo 13: Considerações Finais

Cuidar da saúde vai além do tratamento de sintomas isolados. Envolve escuta do corpo, respeito aos ciclos e escolhas terapêuticas que considerem o bem-estar físico, emocional e sexual de mulheres cis, mulheres trans, homens trans e pessoas não-binárias. Cada corpo tem sua história, suas marcas e suas necessidades. E todos merecem cuidado.

Ao atuar na redução da dor, da ansiedade e das tensões musculares, a Cannabis também contribui para uma relação mais positiva com o próprio corpo e com a sexualidade. Para muitas pessoas, especialmente aquelas que carregam experiências de violência, rejeição ou alienação do próprio corpo, esse reencontro tem um significado que vai além do alívio físico: é também um ato de reparação. Estudos mostram que, ao

equilibrar fatores como estresse e desconforto físico, há impacto direto na saúde íntima e no prazer.

O uso consciente e orientado de produtos à base de Cannabis pode integrar uma abordagem de autocuidado mais ampla, alinhada à ciência, ao saber ancestral e às necessidades reais de corpos diversos.

Um cuidado que não normatiza, mas que reconhece que não existe um único jeito de ter corpo, de sentir prazer ou de viver a saúde.

Buscar orientação profissional e escolher produtos desenvolvidos com responsabilidade é parte fundamental desse processo.

Cuidar da saúde íntima é um ato de consciência, liberdade e bem-estar. E esse direito pertence a todos os corpos.



# Referências bibliográficas

## 1. REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS E BIOMÉDICAS

DEVANE, W. A. et al. Determination and characterization of a cannabinoid receptor in rat brain. *Molecular Pharmacology*, Bethesda, v. 34, n. 5, p. 605–613, 1988.

DEVANE, W. A. et al. Isolation and structure of a brain constituent that binds to the cannabinoid receptor. *Science*, Washington, v. 258, n. 5090, p. 1946–1949, 1992.

HERNANDES, Paloma Molina et al. Sex differences in the effects of cannabidiol on panic-related behaviors: influence of the estrous cycle. *Behavioural Brain Research*, v. 457, 2024.

MECHOULAM, R.; PARKER, L. A. The endocannabinoid system and the brain. *Annual Review of Psychology*, Palo Alto, v. 64, p. 21–47, 2013.

RUSSO, Ethan B. Cannabis treatments in obstetrics and gynecology: a historical review. *Journal of Cannabis Therapeutics*, v. 2, n. 3–4, p. 5–35, 2002.

SANCHEZ, A. M. et al. Molecular connections between the cannabinoid system and endometriosis. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 23, n. 3, 2022.

## 2. REFERÊNCIAS INSTITUCIONAIS E RELATÓRIOS

BENEVIDES, Bruna G. Dossiê: assassinatos e violências contra travestis e transexuais brasileiras em 2025. Brasília, DF: Distrito Drag; ANTRA, 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

## 3. LIVROS E OBRAS DE REFERÊNCIA HISTÓRICA

BOOTH, Martin. *Cannabis: a history*. London: Transworld Publishers, 2003.

EBBELL, Bendix. *The Papyrus Ebers: the greatest Egyptian medical document*. Copenhagen: Levin & Munksgaard, 1937.

LI, H. L. An archaeological and historical account of cannabis in China. *Economic Botany*, New York, v. 28, n. 4, p. 437–448, 1974.

NUNN, John F. *Ancient Egyptian medicine*. London: British Museum Press, 1996.

#### **4. FONTES CULTURAIS, HISTÓRICAS E DE APOIO (WEB)**

ANCIENT cannabis queens: 5 legendary weed-loving women. District Gardens, [s.d.].

Disponível em: <https://www.districtgardensdc.com/post/ancient-cannabis-queens-5-legendary-weed-loving-women>.

ANCIENT cannabis queens: 5 legendary weed-loving women. Medical Marijuana Australia, [s.d.].

Disponível em: <https://medicalmarijuana.com.au/medical-marijuana/growing-cannabis/ancient-cannabis-queens-5-legendary-weed-loving-women>.

CONHEÇA 5 deusas canábicas. Girls in Green, [s.d.].

Disponível em: <https://girlsingreen.net/conheca-5-deusas-canabolicas/>.

GIRLS IN GREEN. Deusas canábicas: mitos, arqueologia e a história da cannabis. Girls in Green, 26 fev. 2026.

Disponível em: <https://girlsingreen.net/conheca-5-deusas-canabolicas/>.

HISTORY of women and weed. Janest, 2017.

Disponível em: <https://janest.com/article/2017/03/02/history-women-weed/>.

INANNA. Wikipedia, [s.d.].

Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Inanna>.

KANEH bosem 101: the botanical, linguistic, contextual and archaeological case for Hebrew kaneh as cannabis. Cannabis Culture, 2025.

Disponível em: <https://www.cannabisculture.com/content/2025/08/24/kaneh-bosem-101-the-botanical-linguistic-contextual-and-archaeological-case-for-hebrew-kaneh-as-cannabis/>.

MAGU. Wikipedia, [s.d.].

Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/Magu\\_\(deity\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Magu_(deity)).

SECHAT. Como a cannabis pode apoiar a transição hormonal de pessoas trans.

Disponível em: <https://sechat.com.br/noticia/como-a-cannabis-pode-apoiar-a-transicao-hormonal-de-pessoas-trans>.



# Cannabis & Saúde das Mulheres

*Ciência, diversidade e autonomia para todos os corpos*

## **Expediente**

### **Direção Geral**

Associação SouCannabis

### **Pesquisa e Redação**

Thais Castilho

### **Colaboração de Conteúdo**

Aurora de Lima, Julia Bueno,  
Renata Romano e  
Thávila Kaline Miranda

### **Colaboração Técnica**

Janaina Rubio Gonçalves

### **Revisão**

Julia Bueno e  
Thávila Kaline Miranda

### **Projeto Gráfico:**

Thais de Albuquerque

### **Agradecimentos**

Centro de Convivência É de Lei



**SouCannabis**  
ASSOCIAÇÃO TERAPÊUTICA

[soucannabis.org.br](http://soucannabis.org.br)