

Uso de produtos à base de plantas na perda de peso

Segurança e eficácia do uso de produtos à base de plantas na perda de peso



Uso de produtos à base de plantas na perda de peso

Segurança e eficácia do uso de produtos à base de plantas na perda de peso



ISBN: 978-85-64947-13-9

Reitor

Prof. Dr. Pasqual Barreti

Vice-Reitora

Profa. Dra. Maysa Furlan

SISPROEC - Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura

Pró-reitor

Prof. Dr. Raul Borges Guimarães

Faculdade de Ciências Farmacêuticas

Campus de Araraquara

Diretor

Prof. Dr. Ricardo Luiz Nunes de Souza

Vice-Diretor

Prof. Dr. Marcel Otávio Cerri

Geovana Schiavo
Gabriela Barbosa Nascimento
Isabele Mazzoleni do Santos
Isabela Romero Brenelli de Paiva
Maria Paula Bessa
Patrícia de Carvalho Mastroianni

Uso de produtos à base de plantas na perda de peso

Segurança e eficácia do uso de produtos a base de plantas na perda de peso

Faculdade de Ciências de Farmacêuticas, UNESP

Araraquara, São Paulo

2022



Esta obra está licenciada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitido que outros remixem, adaptem e criem a partir deste trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob licenças idênticas à obra original.

Copyright © 2022 dos Autores. Todos os Direitos reservados no Brasil desta edição por Faculdade de Ciências Farmacêuticas, UNESP, conforme ressalva da licença Creative Commons aqui utilizada.

Coordenação Editorial

Dra. Patrícia de Carvalho Mastroianni

Projeto Gráfico

Geovana Schiavo

Gabriela Barbosa Nascimento

Isabele Mazzoleni dos Santos

Isabela Romero Brenelli de Paiva

Maria Paula Bessa

Criação da Capa

Gabriela Barbosa Nascimento

Diagramação

Diego Rodolfo Nardoci

Carol Ferreira

S329u Schiavo, Geovana.
 Uso de produtos à base de plantas na perda de peso: segurança e eficácia do uso de produtos à base de plantas na perda de peso / Geovana Schiavo, Gabriela Barbosa Nascimento, Isabela Romero Brenelli de Paiva et al. – Araraquara: UNESP: Faculdade de Ciências Farmacêuticas, 2022.
 Recurso online : il. Color. (Produto Pesquisa Educacional).

E-book no formato PDF convertido do livro impresso
 Guia. Tema 2 PBP: Perda de peso
 Bibliografia

ISBN: 978-85-64947-13-9 (eBook)

1. Agentes para Perda de Peso. 2. Controle da obesidade. 3. Perda de Peso. 4. Plantas Medicinais. 5. Produtos Naturais. I. Schiavo, Geovana. II. Nascimento, Gabriela Barbosa. III. Paiva, Isabela Romero Brenelli de. IV. Título.

CDD 615.12

Catálogo na fonte: Diretoria do Serviço Técnico de Biblioteca e Documentação
 Faculdade de Ciências Farmacêuticas UNESP

Geovana Schiavo

Graduada em Farmácia-Bioquímica pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF), Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP). Doutoranda em Ciências Farmacêuticas pela mesma universidade.

Gabriela Barbosa Nascimento

Graduanda em Farmácia pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF), Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP).

Isabela Romero Brenelli de Paiva

Graduanda em Farmácia pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF), Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP).

Isabele Mazzoleni do Santos

Graduanda em Farmácia-Bioquímica pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF), Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP).

Maria Paula Bessa

Graduanda em Farmácia pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF), Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP).

Patrícia de Carvalho Mastroianni

Graduada em Farmácia pela Faculdade de Oswaldo Cruz (FOC). Especialista em Farmácia Hospitalar pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFM-USP). Doutora em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Professora no Departamento de Fármacos e Medicamentos da Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF) da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP). Atua na área de Farmácia Social, com os temas: Assistência Farmacêutica, Legislação Farmacêutica e Deontologia, Farmacovigilância e uso racional de medicamentos.

Sumário

Apresentação geral.....	8
Apresentação.....	11
Fonte de evidências científicas	12
Modo de preparo e medidas de referência	14
Modo de preparo	14
1. CHÁS	14
2. TINTURA.....	15
Medidas de referência	16
Onde adquirir plantas medicinais.....	18
Riscos associados ao uso irracional de plantas medicinais.....	22
Produtos à base de plantas na perda de peso.....	24
ALCACHOFRA	25
CARQUEJA	28
CAVALINHA	31
CHÁ VERDE	34
DENTE-DE-LEÃO	37
GARCÍNIA	40
GENGIBRE.....	43
HIBISCO.....	46
LARANJA AZEDA	48
MILHO.....	50
Glossário	53
Lista de siglas e abreviaturas	56

Apresentação geral

O Projeto “*Difusão de Conhecimentos Científicos e Tradução do conhecimento sobre suplemento alimentar (SA) e produtos à base de plantas (PBP) e difusão pelas redes sociais da Farmácia Universitária*”, também conhecido como “**Encapsulando**”, é um projeto de Extensão Universitária desenvolvido na Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF) da Universidade Estadual Paulista (UNESP), realizado com o apoio da Pró-reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) e teve início em 2020, remotamente durante a pandemia de Covid-19.

O principal objetivo do Projeto é a tradução do conhecimento técnico-científico por meio da elaboração de materiais didáticos e informativos para o letramento científico da comunidade científica e da população sobre o uso racional (correto e seguro) de produtos à base de plantas (PBP) e suplementos alimentares (SA). Embora o senso comum e o conhecimento popular sobre os PBP e SA colaborem para o seu uso e reconhecimento no contexto de cuidados em saúde, há diversas indicações e modos de uso que não são fundamentados em evidências científicas ou ainda que ofereçam riscos à saúde (ocorrência de eventos adversos, advertências e precaução).

O Projeto é formado por uma equipe multiprofissional e interdisciplinar composta por estudantes de graduação, Pós-graduação e Professores da UNESP e de outras duas instituições de ensino superior, Universidade de Araraquara (UNIARA) e a Universidade de Sorocaba (UNISO) que desenvolvem atividades no processo contínuo da tradução do conhecimento técnico-científico, que vai desde a identificação de manuscritos científicos, avaliação da sua qualidade à elaboração de material educativo até a sua publicação nas redes sociais e divulgações nas escolas e feiras de saúde.

O Projeto permite a condução de projetos de iniciação extensionista e científica, trabalhos de conclusão de curso, estágios curriculares, elaboração de guias e cartilhas orientativos, e informes técnicos.

Assim, todas as ações do Projeto estão associadas aos princípios de indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, cujas três esferas estão interrelacionadas e devem caminhar juntas para que a universidade dialogue e entenda às demandas da sociedade/comunidade.

Em suma, a tradução do conhecimento técnico-científico objetiva divulgar os dados obtidos em pesquisa para a comunidade, profissionais da saúde e gestores em saúde, de uma maneira didática, compreensível a fim da aplicação dos resultados obtidos em pesquisa para o cotidiano no mundo “real” [1]. Considerando também a qualidade metodológica da evidência científica e avalia criticamente as possíveis limitações (vieses) presentes.

A tradução do conhecimento técnico-científico é um processo contínuo, composto pelos seguintes elementos:



Fonte: as autoras (2022)

- **Síntese:** compreende a contextualização e integração dos resultados de estudos/pesquisas individuais sobre um tema;
- **Disseminação:** é a transferência do conhecimento por meio da identificação do público-alvo, adaptação da linguagem científica e definição dos melhores meios de comunicação ou divulgação;
- **Intercâmbio:** é a interlocução entre quem produz o conhecimento (pesquisadores e cientistas) e quem o utiliza (público-alvo), permite a aplicação do conhecimento.
- **Aplicação:** uso do conhecimento obtido em estudos na vida real [2].

A tradução do conhecimento visa à comunicação efetiva e interativa entre três esferas: pesquisadores/cientistas, tomadores de decisão em saúde e população.



Fonte: Adaptado de Ferraz *et al.* (2019) [1].

Neste guia, iremos descrever evidências sobre a efetividade e segurança no uso de PBP na perda de peso, a fim de divulgar e democratizar o uso correto, evitando e prevenindo situações indesejáveis, ou seja, eventos adversos.

Boa leitura!

As autoras

Referências bibliográficas

1. Ferraz L, Pereira RPG, Pereira AMRC (2019). Tradução do Conhecimento e os desafios contemporâneos na área da saúde: uma revisão de escopo. *Saúde em Debate* 43(spe2):200–16.
2. Andrade KRC, Pereira MG (2020). Knowledge translation in the reality of Brazilian public health. *Rev Saúde Pública* 54:72.

Apresentação

O processo de perda de peso pode ser realizado de diferentes modos, geralmente, ocorre por meio de um estilo de vida saudável, incluindo exercícios físicos e alimentação apropriada, e em casos específicos pode ser recomendável o uso de medicamentos ou procedimentos cirúrgicos.

Sabe-se que determinados produtos à base de plantas (PBP) são eficazes e efetivos na perda de peso. No entanto, estes produtos possuem riscos de segurança, como eventos adversos e interações medicamentosas, podendo causar toxicidade em diferentes sistemas biológicos (e.g., sistema renal e hepático).

Nos últimos anos, pode-se observar o aumento do uso de PBP de peso, especialmente, no Brasil. O uso destes produtos, frequentemente, é realizado por autodiagnóstico com informações obtidas a partir de fontes não confiáveis (e.g., sites, redes sociais e recomendação de terceiros) e sem acompanhamento de um profissional de saúde.

Considerando o risco (problemas de segurança) *versus* benefício (perda de peso) do uso de PBP, o presente guia visa traduzir o conhecimento técnico-científico sobre o uso de plantas medicinais no auxílio à perda de peso de modo inclusivo e acessível à população, deste modo, promovendo o uso seguro e eficiente.

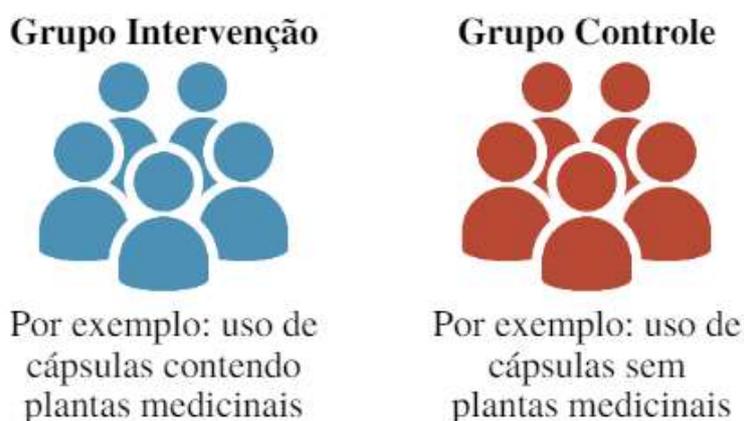
Neste guia são apresentados definições e conceitos relevantes acerca do modo de preparo, uso e armazenamento de PBP; indicações; eventos adversos; potenciais interações entre plantas medicinais e medicamentos ou morbidades; advertências de uso; e precauções em relação ao uso de 10 plantas medicinais usadas na perda de peso.

Fonte de evidências científicas

No intuito de garantir o acesso da população a evidências científicas de qualidade foram utilizados para a tradução do conhecimento técnico-científico artigos (i.e., estudos transversais e revisões sistemáticas) e documentos oficiais emitidos pelo Ministério da Saúde (MS) e Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Foram “*traduzidos*” para uma linguagem acessível à população artigos originados de estudos primários (estudos originais) e secundários (estudos que sintetizaram resultados obtidos em estudos primários) [1].

Os estudos primários consistiram em estudos transversais e ensaios clínicos. Em estudos transversais não são realizadas intervenções (e.g., administração de produtos à base de plantas (PBP)) e os pesquisadores apenas observam a evolução do participante. Em ensaios clínicos são realizadas intervenções (e.g., administração de cápsulas contendo plantas medicinais) em um grupo de participantes (grupo intervenção) e em outro grupo (grupo controle) não são realizadas intervenções (e.g., administração de cápsula sem plantas medicinais, denominadas placebo).



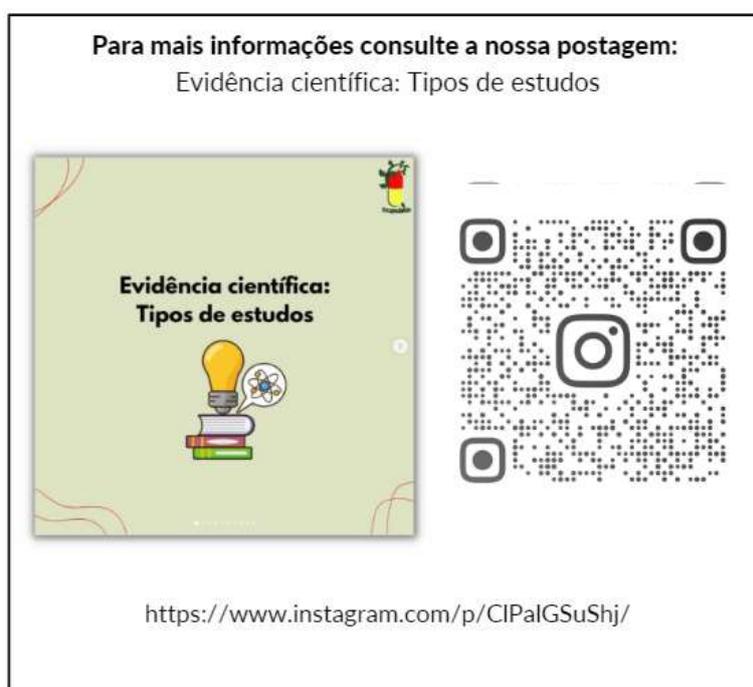
Os estudos secundários utilizados foram, majoritariamente, revisões de literatura e revisões sistemáticas que sintetizaram resultados de estudos já realizados e publicados em literatura [1].



Como arcabouço científico para apresentação de diferentes PBP na perda de peso, foi utilizado o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira [2]. O Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira descreve 236 formulações para 85 espécies de plantas medicinais, além do reporte de modo de preparo, uso e armazenamento de PBP; indicações; eventos adversos; potenciais interações entre plantas medicinais e medicamentos ou morbidades; e advertências e precauções em relação ao uso. Deste modo, o

Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira auxilia profissionais de saúde em diferentes serviços de saúde (e.g., farmácias e unidades básicas de saúde) e farmácias vivas na manipulação, prescrição, dispensação e orientação de PBP.

Tendo em vista que a tradução e difusão do conhecimento técnico-científico de forma fidedigna as evidências científicas e com linguagem acessível à população pode contribuir para a melhora da saúde [3], todas as evidências científicas utilizadas neste guia foram selecionadas cuidadosamente. O material foi elaborado visando a reconstrução do conhecimento e orientação sobre o uso correto e seguro de PBP na perda de peso e desconstruir informações errôneas veiculadas na sociedade, especialmente em mídias e redes sociais.



Referências bibliográficas

1. Hochman B, Nahas FX, Oliveira Filho RS de, Ferreira LM (2005) Desenhos de pesquisa. Acta Cir Bras 20:2–9
2. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020
3. Ferraz L, Pereira RPG, Pereira AMR da C (2019) Tradução do Conhecimento e os desafios contemporâneos na área da saúde: uma revisão de escopo. Saúde em Debate 43:200–216



Modo de preparo e medidas de referência

Modo de preparo

O modo correto de preparo de produtos à base de plantas (PBP) é importante para garantir sua eficácia (i.e., efeito terapêutico) e segurança (i.e., evitar eventos adversos).

Para preparar o PBP, deve-se respeitar a particularidade de cada planta medicinal e sua parte utilizada, uma vez que há quantidades variadas de princípios ativos (i.e., substâncias responsáveis pelos efeitos terapêuticos) em cada espécie ou parte da planta utilizada. Portanto, o modo de preparo de preparo – como ferver a planta medicinal ou droga vegetal com água para caule e raízes, ou apenas adicionar a água fervente à planta medicinal ou droga vegetal em folhas e flores – poderá variar dependendo da parte utilizada (e.g., folha, flores, caule ou casca).

A seguir, iremos abordar os conceitos de chás e tinturas, bem como o modo de preparo, aspectos que serão importantes no preparo de PBP na perda de peso.

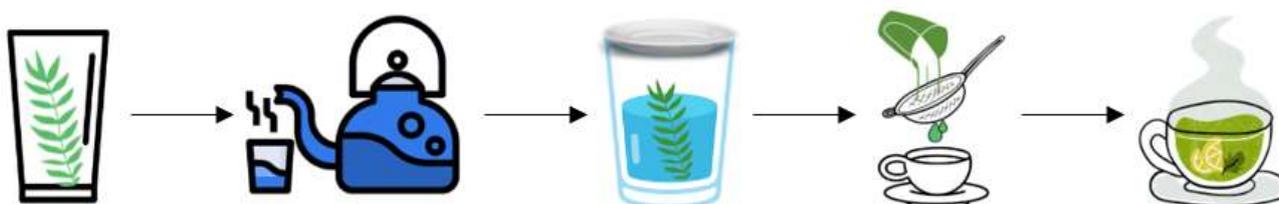
1. CHÁS

1.1. Método de infusão

Infusão é o método de preparo de PBP que consiste em adicionar água fervente sobre a planta medicinal ou droga vegetal, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por um período determinado de tempo. Este método é usado, principalmente, para folhas, flores e frutas [1,2].

Modo de preparo

1. Ferver a quantidade de água potável recomendada;
2. Em seguida, despejar a água sobre a planta medicinal ou droga vegetal, sem ligar novamente o fogo;
3. Abafar por tempo determinado, geralmente 15 minutos;
4. Filtrar em coador ou peneirar a água potável com a planta medicinal ou droga vegetal. O líquido filtrado é o chá [1,2].



1.2. Método de decocção

Decocção é o método de preparo de PBP que consiste em ferver a água juntamente com a planta medicinal ou droga vegetal. Este método é usado, principalmente, para partes das plantas medicinais ou drogas vegetais com consistência rígida, por exemplo, cascas, raízes, caules e sementes [2].

Modo de preparo

1. Ferver a planta medicinal ou droga vegetal junto com água potável. O tempo de fervura irá variar de acordo com a planta medicinal e sua parte utilizada ou planta medicinal;
2. Desligar o fogo;
3. Filtrar em coador ou peneirar a água potável com a planta medicinal ou droga vegetal. O líquido filtrado é o chá [2].



2. TINTURA

A tintura é um extrato líquido concentrado de planta medicinal ou droga vegetal preparado com álcool 70% (de preferência álcool etílico ou de cereais). Este PBP possui longo período de duração, uma vez que o álcool utilizado em sua preparação atua também na conservação contra microrganismos (e.g., fungos e bactérias). Cabe ressaltar que cada tintura possui período específico de prazo de validade, que deve ser respeitado.

Os extratos devem ser armazenados em frascos de vidro cor âmbar (vidro marrom) com tampa e abrigados em um local fresco, arejado e ao abrigo da luz.

O uso de tinturas **não é recomendado** para crianças, gestantes, lactantes e pessoas que fazem uso excessivo de bebidas alcoólicas [1,2].

Modo de preparo

1. Em um recipiente cor âmbar (marrom), adicionar a quantidade indicada da planta medicinal (fresca ou seca, quebrada em pedaços pequenos) ou droga vegetal e o álcool 70%, em seguida, agitar;
2. Guardar o recipiente em local seco e ao abrigo da luz por tempo determinado, agitando duas vezes ao dia.

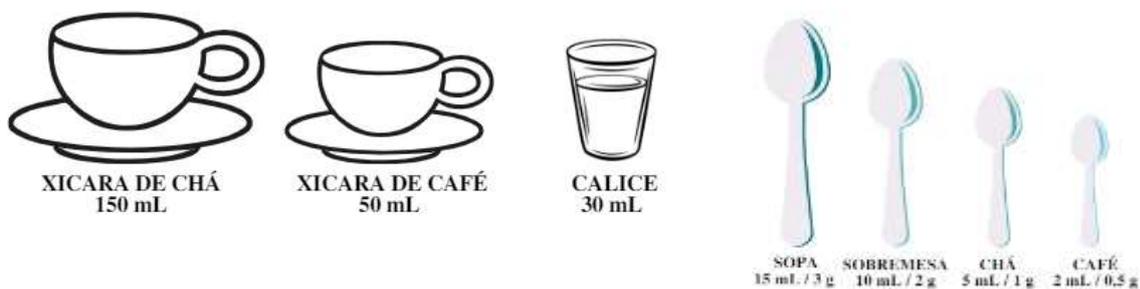
Observação: O período em que a planta medicinal ou droga vegetal ficará em contato com o álcool irá variar de acordo com as características da planta (e.g., de sete a 10 dias).

3. Após o tempo determinado, filtrar em coador ou peneirar a planta medicinal e o álcool em recipiente cor âmbar (marrom) e armazenar ao abrigo da luz [2].



Medidas de referência

Para o preparo de PBP, é necessário o uso nas quantidades corretas da planta medicinal ou droga vegetal e demais componentes da formulação (e.g., álcool ou água). Deste modo, para o preparo correto dos PBP na perda de peso que serão apresentados, deve-se considerar as seguintes medidas de referência:



Para mais informações consulte a nossa postagem:
Modo de preparo e uso de produtos a base de plantas e
medidas de referência



<https://www.instagram.com/p/Cau0GCSOqN4/>



Referências bibliográficas

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução nº 10, de 10 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e dá outras providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União; 2010
2. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020



Onde adquirir plantas medicinais

O comércio de plantas medicinais é feito exclusivamente por ervanarias e farmácias regulamentadas, sendo:

Ervanaria	Drogaria ou farmácia sem manipulação	Farmácia ou farmácia com manipulação
Local onde há venda e dispensa de plantas medicinais [1,2]	Local onde há venda de medicamentos em suas embalagens originais (e.g., medicamentos genéricos) [1,2]	Local onde há venda de medicamentos em suas embalagens originais e realiza formulações magistrais (ou seja, medicamentos manipulados). Popularmente conhecida como "farmácia de manipulação" [1,2]
		

Por que comprar em lugares regulamentados?

Os estabelecimentos citados acima para comercializarem legalmente plantas medicinais devem seguir os protocolos de boas práticas da Anvisa, assim, garantindo a procedência e controle de qualidade das plantas medicinais e dos produtos à base de plantas (PBP).

Estes estabelecimentos também solicitam, anualmente, a renovação da Licença de Funcionamento ou Alvará Sanitário após inspeção e aprovação pela Vigilância Sanitária local.

Quando se adquire plantas medicinais ou drogas vegetais ou outros PBP em lugares regulamentados, sabe-se que está utilizando a planta medicinal ou droga vegetal correta. Pois, há plantas medicinais e drogas vegetais com nomes populares idênticos, mas não são a mesma espécie de planta, por exemplo, a *Melissa officinalis* L e a *Lippia alba* podem ser encontradas como “Melissa”, no entanto, apenas a *Melissa officinalis* L é a verdadeira, ou seja, apresenta os efeitos terapêuticos desejados [2,3].



Como saber se o local é regularizado?

Todas farmácias com ou sem manipulação e ervanarias devem ter em um local visível os seguintes documentos:

- 🌿 Autorização de funcionamento do local emitido pela Anvisa;
- 🌿 Alvará Sanitário ou Licença de Funcionamento, incluindo o endereço e telefones da autoridade sanitária local, que podem ser usados para reclamações e denúncias acerca do local.

Em farmácias e drogarias, também vale a pena conferir a Certidão de Responsabilidade Técnica emitido pelo Conselho Regional de Farmácia.

Apesar de ser comum adquirir plantas medicinais, drogas vegetais e outros PBP em feiras ao ar livre e mercados municipais (e.g., garrafadas), não há garantia da qualidade do PBP, espécie ou parte de planta medicinal usada. Deste modo, atente-se às descrições do produto e verifique se o local de compra é regulamentado e próprio para a venda [2].

Como saber se o produto à base de plantas é de qualidade?

Os PBP aprovados pela Anvisa devem conter as seguintes informações:

- 🌿 Nomenclatura botânica;
- 🌿 Componentes do produto e suas quantidades;
- 🌿 Data da preparação e o prazo de validade;



- 🌿 Número do lote;
- 🌿 Número de unidades ou volume;
- 🌿 Identificação do produtor ou fornecedor;
- 🌿 CNPJ;
- 🌿 Endereço completo do estabelecimento;
- 🌿 Nome do farmacêutico, responsável técnico da indústria ou da farmácia e sua inscrição no Conselho Regional de Farmácia, quando apropriado [2].

Onde adquirir produtos à base de plantas gratuitos?

Em algumas cidades, o Sistema Único de Saúde (SUS) possui programa de dispensação de plantas medicinais e outros produtos à base de plantas por meio de Farmácias Vivas. O programa de Farmácias Vivas engloba o cultivo, coleta, processamento, armazenamento de plantas medicinais, manipulação e dispensação de preparações magistrais e oficinais a partir de plantas medicinais ou droga vegetal e até mesmo medicamentos industrializados, chamados de fitoterápicos.

Nestes estabelecimentos não pode ser feita a venda de produtos, só dispensação por meio de receituários [1,2].



Referências bibliográficas

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução da Diretoria Colegiada nº 18, de 03 de abril de 2013. Dispõe sobre as boas práticas de processamento e armazenamento de plantas medicinais,

preparação e dispensação de produtos magistrais e oficinais de plantas medicinais e fitoterápicos em farmácias vivas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF: Diário Oficial da União; 2013

2. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020
3. Shakeri A, Sahebkar A, Javadi B (2016) *Melissa officinalis* L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *J Ethnopharmacol* 188:204–228



Riscos associados ao uso irracional de plantas medicinais

O uso de produtos à base de plantas (PBP) é uma prática tradicional e ancestral, especialmente no Brasil, que há uma variedade de plantas medicinais por regiões [1]. Os efeitos terapêuticos dos PBP são comprovados constantemente por meio de evidências científicas, entretanto, há riscos de segurança (e.g., eventos adversos e interações medicamentosas) consideráveis acerca do uso [1].

Os eventos adversos podem ocorrer mesmo com o uso correto dos PBP e são variados em sinais e/ou sintomas, por exemplo, falta de ar, enjoos, vômitos, problemas renais (rins) e hepáticos (fígado), dor de cabeça, tontura, agitação, inconsciência e até morte. Estes eventos adversos dependem de:

- * Uso da planta medicinal ou droga vegetal incorreta (i.e., identificada erroneamente);
- * Uso de PBP não indicados ao paciente (e.g., uso de cascara-sagrada por idosos);
- * Uso de doses acima das recomendadas ou por longos períodos;
- * Preparação incorreta da planta medicinal;
- * Problemas de qualidade causados por possíveis microrganismos que cresceram na planta medicinal ou droga vegetal devido ao plantio, colheita e armazenamento inapropriados;
- * Fatores próprios do paciente (e.g., morbidades e idade) [2,3,4].

Ainda, os riscos de segurança podem ser agravados pelo uso de plantas medicinais ou drogas vegetais de forma inapropriada (i.e., indicação, dose, modo de preparo, via de uso [por boca ou na pele] e/ou frequência e tempo de uso [posologia] incorretos) por autodiagnóstico (automedicação) ou indicação de conhecidos sem conhecimento ou formação em fitoterapia [2,3,4].

Também há diferentes interações descritas em literatura envolvendo PBP e outras plantas medicinais, drogas vegetais, fitoterápicos, medicamentos ou alimentos. Por exemplo, o uso de Erva de São João (*Hypericum perforatum*) pode reduzir a eficácia de diferentes medicamentos (e.g., antidepressivos e anticonvulsivantes) [2,3,4].

Deste modo, a segurança e eficácia do uso de PBP dependem, principalmente:

- 🌿 Identificação correta da planta medicinal;
- 🌿 Conhecimento técnico-científico sobre efeito terapêutico, modo de uso e dose apropriada;
- 🌿 Saberes populares consolidados sobre o uso e evidências de estudos científicos [2,3,4].

Portanto, para evitar os riscos de segurança citados acima, se atente a:

- 🌿 Adquirir plantas medicinais e outros produtos à base de plantas em lugares regulamentados;
- 🌿 Verificar se a planta medicinal é a correta;
- 🌿 Verificar se a planta medicinal está em boas condições de uso e boa aparência;
- 🌿 Usar a dose e quantidade corretas;

🌿 Reportar para o médico, farmacêutico e nutricionista todos os problemas de saúde, medicamentos e plantas medicinais e outros PBP que podem interagir entre si [2,3,4].

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Possíveis riscos à saúde associados ao uso de plantas
medicinais




<https://www.instagram.com/p/Ccl4-Stu4Dq/>



Referências bibliográficas

1. Cercato LM, White PAS, Nampo FK, Santos MRV, Camargo EA (2015) A systematic review of medicinal plants used for weight loss in Brazil: Is there potential for obesity treatment? *J Ethnopharmacol* 176:286–296
2. Carvalho ACB, Branco PF, Fernandes LA, Marques RF de O, Cunha SC, Perfeito JPS (2012) Regulação Brasileira em Plantas Medicinais e Fitoterápicos. *Rev Fitos* 7:1–12
3. Conselho federal de farmácia. *Plantas Medicinais e Fitoterápicos*. 4. ed. Brasília, DF: Conselho Federal de Farmácia; 2019.
4. Bochner R, Fizon JT, Assis MA, Avelar KES (2012) Problemas associados ao uso de plantas medicinais comercializadas no Mercado de Madureira, município do Rio de Janeiro, Brasil. *Rev Bras Plantas Med* 14:537–547



Produtos à base de plantas na perda de peso

Neste guia, são apresentadas 10 plantas medicinais e seus respectivos produtos à base de plantas (PBP) baseado em evidências científicas acerca de sua efetividade e segurança na perda de peso, sendo:

- ✿✿ Alcachofra (*Cynara scolymus* L. e *Cynara cardunculus* L.);
- ✿✿ Carqueja (*Baccharis trimera* (Less.));
- ✿✿ Cavalinha (*Equisetum arvense* L.);
- ✿✿ Chá Verde (*Camellia sinensis*);
- ✿✿ Dente-de-leão (*Taraxacum officinale* F. H. Wigg);
- ✿✿ Garcínia (*Garcinia cambogia*);
- ✿✿ Gengibre (*Zingiber officinale*);
- ✿✿ Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*);
- ✿✿ Laranja Azeda (*Citrus aurantium*);
- ✿✿ Milho (*Zea mays* L.).

Ressaltamos que o processo de perda de peso saudável deve ser realizado de forma apropriada e devidamente acompanhado por diferentes profissionais de saúde, visando a segurança e proteção da saúde. Se deseja perder ou controlar o peso, consulte profissionais que possam te orientar a sua meta, por exemplo, médicos, farmacêuticos, nutricionistas e educadores físicos.

O uso de PBP deve ser orientado e acompanhado por um profissional de saúde e a busca sobre o uso de plantas medicinais deve ser realizada em fontes confiáveis. Portanto, antes de iniciar o uso de PBP, procure um profissional de saúde de sua confiança e informe seu histórico médico (e.g., morbidades, ou seja, o seu estado de saúde) e medicamentos em uso, inclusive automedicação e uso de outros PBP.

Se apresentar algum evento adverso, sinal ou sintoma diferente após o uso do PBP, interrompa o uso e procure um profissional de saúde.



ALCACHOFRA

Nome popular: Alcachofra

Nome científico: *Cynara scolymus* L. e *Cynara cardunculus* L.

Parte usada: Folhas



Indicação do uso

Alívio de sintomas dispépticos, por exemplo, dores e desconfortos na parte superior do abdômen, sensação de queimação no estômago, náuseas, arrotos constantes e inchaço abdominal [1].

A alcachofra é considerada um antiflatulento, ou seja, reduz gases produzidos pelo corpo responsáveis por flatulências, arrotos e inchaço abdominal [1,2].

No auxílio à perda de peso, estudos demonstraram que o consumo de produtos à base de alcachofra (e.g., extratos e cápsulas) diminui a circunferência da cintura e o peso corporal de pessoas diagnosticadas com hipertensão arterial [2,3].

Forma de preparo e uso

1. Método por infusão (vide a página 14)

1.1. Usando folha seca

🍃 1 ½ colher de chá (1,5 g) de folha seca (quebrada/rasgada em pedaços menores);

🍃 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Despejar a água fervente sobre a alcachofra e aguardar de 10 a 15 minutos para ingestão.

Ingerir (por boca) até quatro vezes ao dia [1].

1.2. Usando folha fresca

🍃 1 ½ colher de sopa (3 g) de folha fresca (quebrada/rasgada em pedaços menores);

🍃 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Despejar a água fervente sobre a alcachofra e aguardar de 10 a 15 minutos para ingestão.

Ingerir (por boca) até duas vezes ao dia [1].

2. Outras formulações

- 🌿 Cápsulas com dosagens variando de 400 a 2700 mg;
- 🌿 Tinturas (vide a página 15) [1].

Quem pode usar

- 🌿 Maiores de 12 anos [1].

Quem não pode usar

- ✿ Crianças com menos de 12 anos devido à falta de evidências científicas sobre a segurança do uso;
- ✿ Gestantes;
- ✿ Lactantes;
- ✿ Pessoas com diagnóstico de cálculo biliar, obstrução dos ductos biliares, colangite (inflamação e infecção das vias biliares) e hepatopatias (doenças crônicas do fígado);
- ✿ Pessoas em uso de medicamentos que alteram a coagulação sanguínea (e.g., ácido acetilsalicílico, varfarina e heparina) devido a possível redução do efeito terapêutico destes medicamentos [1].

Advertências

O uso de produtos à base de alcachofra pode alterar a pressão arterial. Portanto, em pessoas diagnosticadas com doenças cardíacas ou em uso de diuréticos (e.g., hidroclorotiazida e furosemida) ou cardioprotetores (e.g., digoxina) o uso deve ser realizado sob supervisão profissional rigorosa [1,2,3].

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Alcachofra (*Cynara cardunculus subsp. scolymus*)




https://www.instagram.com/p/Cgj9_Zcuihm/

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Alcachofra (*Cynara scolymus* L.) e índices antropométricos




<https://www.instagram.com/p/CgnHlPbOuWC/>



Referências bibliográficas

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020
2. Hemati N, Venkatakrisnan K, Yarmohammadi S, Moradi M, Moravejolahkami AR, Hadi A, Moradi S, Aneva IY, Farzaei MH (2021) The effects of supplementation with *Cynara scolymus* L. on anthropometric indices: A systematic review and dose-response meta-analysis of clinical trials. *Complement Ther Med* 56:102612
3. Mota JF, Rinaldi AEM, Pereira AF, Orsatti FL, Burini RC (2011) Indicadores antropométricos como marcadores de risco para anormalidades metabólicas. *Cien Saude Colet* 16:3901–3908



CARQUEJA

Nome popular: Carqueja

Nome científico: *Baccharis trimera* (Less.)

Parte usada: Caule



Indicação do uso

Alívio de sintomas de indigestão, por exemplo, queimação no estômago, náusea, arrotos constantes e sensação de estufamento.

Apesar do Formulário de Fitoterápicos da Anvisa não indicar a carqueja para diminuição da retenção de líquidos e no auxílio à perda de peso, seu uso para essas finalidades é frequente. Portanto, é apresentado apenas o uso da carqueja para os sintomas da indigestão, conforme o recomendado pela Anvisa [1].

Forma de preparo e uso

1. Método por Decocção (vide a página 15)

1.1. Modo de preparo

 ½ colher de café (0,2 a 0,3g) do caule seco;

 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Ferver a carqueja com a água por cinco minutos [1].

1.2. Modo de uso

Ingerir (por boca), 30 minutos antes das refeições, uma xícara de chá (150 mL) do decocto (chá) de carqueja após o preparo de duas a três vezes ao dia [1].

1.3. Modo de armazenamento

Armazenar o decocto, preferencialmente, frasco de vidro cor âmbar (vidro marrom) com tampa e consumir em até 48 horas [1].

Dica! Anotar a data da fabricação [1].

2. Tintura (vide a página 15)

2.1. Modo de preparo

-  Colocar em um frasco de vidro cor âmbar (vidro marrom) com tampa cerca de cinco colheres de sobremesa (10 g) da planta seca (droga seca do caule da carqueja);
-  Acrescentar duas xícaras de café (100 mL) de álcool etílico 70%;
-  A planta medicinal deve ficar em contato com o álcool etílico pelo menos uma semana. Coar e armazenar em frasco de vidro cor âmbar (vidro marrom) com tampa [1].

2.2. Modo de uso

Ingerir (por boca) uma colher de chá da tintura diluída em 50 mL de água duas vezes ao dia.

Atenção! O tratamento com a tintura deve ser feito por no máximo duas semanas. [1]

Quem pode usar

-  Maiores de 18 anos [1].

Quem não pode usar

-  Gestantes;
-  Lactantes [1].

Advertências

O tratamento não deve ultrapassar de três meses, pois pode causar a diminuição da quantidade de leucócitos (glóbulos brancos do sangue).

Deve-se evitar o uso de carqueja com medicamentos para hipertensão arterial (pressão alta) e diabetes *mellitus* (i.e., medicamentos que diminuem o nível de glicose no sangue).

Recomenda-se a interrupção do tratamento duas semanas antes de cirurgias [1].

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Carqueja (*Baccharis trimera* (Less.) DC)



<https://www.instagram.com/p/CdrJXl1OJDS/>



Referências bibliográficas

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020



CAVALINHA

Nome popular: Cavalinha

Nome científico: *Equisetum arvense* L

Parte utilizada: Planta inteira



Indicação do uso

A cavalinha auxilia no aumento do fluxo urinário, ou seja, no aumento da quantidade de urina (xixi) eliminada. O efeito diurético (aumento da quantidade de urina eliminada), auxilia na perda de peso por atuar na diminuição da retenção de líquidos [1].

Forma de preparo e uso

1. Método por Decocção ou Infusão (vide as páginas 14 e 15)

1.1. Modo de preparo por infusão

🌿 1 a 4 colheres de chá (1 a 4 g) das partes aéreas de cavalinha;

🌿 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Despejar a água fervente sobre a cavalinha e aguardar de 10 a 15 minutos para ingestão.

1.2. Modo de preparo por decocção

🌿 ½ colher de café (0,2 a 0,3g) do caule seco;

🌿 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Ferver a cavalinha com a água por cinco minutos [1].

1.3. Modo de uso

Ingerir (por boca) uma xícara de chá (150 mL) do decocto ou infuso de três a quatro vezes ao dia, não excedendo de quatro colheres de sopa (12 g) da planta usadas por dia [1].

2. Outras formulações

🌿 Tintura (utilizando álcool etílico) (vide a página 15);

- 🌿 Cápsulas;
- 🌿 Pós para dissolução em água [1].

Quem pode usar

- 🌿 Maiores de 12 anos [1].

Quem não pode usar?

- * Gestantes;
- * Lactantes;
- * Pessoas com condições de saúde em que a ingestão de líquidos deve ser reduzida (e.g., doença cardíaca ou renal severa) [1].

Advertências

A cavalinha, geralmente, deve ser utilizada durante duas a quatro semanas. Durante o uso da cavalinha deve-se ingerir bastante líquido [1].

Eventos adversos

O uso pode gerar desconforto gastrointestinal. Quando usada em excesso pode provocar deficiência de vitamina B1 (tiamina). O uso prolongado pode causar hipocalcemia (diminuição dos níveis de potássio no sangue) [1]. Se ocorrer febre, dor ao urinar, cólicas ou sangue na urina, um médico deve ser consultado.

Interações medicamentosas

Não é recomendado o uso de cavalinha com medicamentos diuréticos (e.g., hidroclorotiazida e furosemida). Pode haver interação medicamentosa com digitálicos e glicosídeos cardiotônicos (e.g., digoxina e digitoxina) devido à perda de potássio associada ao efeito diurético da cavalinha [1].

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Cavalinha (*Equisetum arvense* L.)



The thumbnail shows a dark background with the text "ENCAPSULANDO INDICA" in red at the top. Below it, a white box contains the text "Orientando sobre o uso de produtos a base de plantas no controle de peso" and "Episódio 2 Cavalinha (Equisetum arvense L.)". A small circular logo with a red and yellow figure is in the top right corner of the thumbnail.



The QR code is a standard black and white matrix code used for linking to the Instagram post.

<https://www.instagram.com/p/CcqyXmOuZxX/>



Referências bibliográficas

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020



CHÁ VERDE



Nome popular: Chá Verde

Nome científico: *Camellia sinensis*

Parte utilizada: Folhas

Indicação do uso

Estudos demonstram que o chá verde melhora de parâmetros na síndrome metabólica com uso do chá verde entre oito a 12 semanas. Também há relatos de redução nos níveis de LDL (lipoproteína de baixa densidade – “colesterol ruim”), colesterol total e triglicérides. Porém, estes efeitos dependem da quantidade e frequência de chá ingerido ao dia e de hábitos alimentares saudáveis [1].

Evidências científicas do uso de chá verde na perda de peso

Uma de revisão sistemática avaliou a eficácia e a segurança do chá verde para a perda e manutenção do peso em adultos saudáveis maiores de 18 anos, com sobrepeso e obesidade de acordo com índice de massa corpórea (IMC). Foram excluídos estudos em que os participantes estavam em uso de medicamentos que pode influenciar no ganho ou perda de peso ou que tivessem alguma morbidade que requer uma terapia medicamentosa (e.g., diabetes *mellitus* ou doença cardiovascular) [2].

Os estudos incluídos na revisão sistemática compararam pessoas em uso de chá verde (i.e., cápsulas ou bebidas) com outras que estavam em uso de placebo (i.e., preparação sem o chá verde), sendo que em alguns estudos, as pessoas poderiam também praticar atividade física [2]. O período da intervenção (i.e., período de tempo que as pessoas fizeram uso de chá verde) variou de 12 a 13 semanas.

Os estudos identificaram que a perda de peso foi baixa, sendo que as preparações com o chá verde promoveram pequena perda de peso (cerca de -0,95 kg) e diminuição do IMC (cerca de -0,95 nos valores), e nenhuma diferença na circunferência da cintura [2].

A revisão sistemática reportou a ocorrência de alguns eventos adversos considerados leves e moderados como náusea, constipação, desconforto abdominal e aumento da pressão arterial [2].

Como limitação do estudo, os autores reportam que nenhum dos estudos avaliaram a presença de outras morbidades nos participantes (e. g., hipertensão arterial, isto é, pressão alta) e muitos estudos tinham problemas metodológicos.

Em paralelo, foi conduzida uma revisão de estudos sobre os efeitos do chá verde em relação à síndrome metabólica, diabetes *mellitus*, câncer e prevenção da obesidade e possíveis hipóteses do mecanismo de ação dos constituintes do chá verde.

Quanto ao desfecho da prevenção da obesidade, a revisão cita estudos em que observaram redução do peso em pessoas com peso normal ou excesso de peso que fizeram uso de três a quatro xícaras de chá verde diariamente em período que variou de oito a 12 semanas (vide a página 16 referente as medidas). Também foi identificado que o uso de chá verde pode diminuir os níveis de insulina em jejum e reduzir a circunferência da cintura após o uso por oito semanas.

Os autores citam que a ação dos princípios ativos do chá verde, denominados polifenóis, influencia a perda de peso. Os polifenóis parecem ter ação no trato gastrointestinal e/ou em diferentes órgãos a fim de diminuir a gliconeogênese (produção de glicose) e lipogênese (produção de triglicérides que serão armazenados no fígado e no tecido adiposo).

Diante disso, podemos observar que não há um consenso na literatura sobre a eficácia e efetividade do chá verde na perda de peso, sendo necessários mais estudos.

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Mecanismos fisiopatológicos envolvidos na diabetes mellitus
(parte 1)



<https://www.instagram.com/p/CiLYgbMOWzN/>

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Mecanismos fisiopatológicos envolvidos na diabetes mellitus
(parte 2)



<https://www.instagram.com/p/CITNndIO22q/>

Forma de preparo e uso

Para que a extração seja eficiente, as folhas secas ou o sachê devem ficar em infusão (vide a página 14) em água fervente (100°C). Deve-se deixar por cinco a 10 minutos.

As folhas não devem ser fervidas junto com a água e não se deve deixar mais que 10 minutos em infusão para não correr o risco de amargar.

Curiosidade: diferença do chá verde e do chá preto

Para a fabricação do chá verde, as folhas são aquecidas, enroladas e secas. Já no chá preto, as folhas são murchas, esmagadas e passam por um processo adicional, por isso o infuso fica com uma cor mais escura [3].



Chá verde



Chá preto

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Chá verde (*Camellia sinensis*)



ENCAPSULANDO INDICA

Orientando sobre o uso de produtos a base de plantas no controle de peso

Episódio 7: Chá verde
Camellia sinensis

<https://www.instagram.com/p/Ce83ENdu-lb/>



Referências bibliográficas

1. Yang CS, Zhang J, Zhang L, Huang J, Wang Y (2016) Mechanisms of body weight reduction and metabolic syndrome alleviation by tea. *Mol Nutr Food Res* 60:160–174
2. Jurgens TM, Whelan AM, Killian L, Doucette S, Kirk S, Foy E (2012) Green tea for weight loss and weight maintenance in overweight or obese adults. *Cochrane Database Syst Rev*.
3. Firmino LA, Miranda MP. (2015) Polifenóis totais e flavonoides em amostras de chá verde (*Camellia sinensis* L.) de diferentes marcas comercializadas na cidade de Salvador-BA. *Rev Bras Plantas Med* 17:436–443



DENTE-DE-LEÃO

Nome popular: Dente-de-leão

Nome científico: *Taraxacum officinale* F. H. Wigg.

Parte utilizada: Planta inteira com a raiz



Indicação do uso

O dente-de-leão auxilia no aumento do fluxo urinário, ou seja, no aumento da quantidade de urina (xixi) eliminada. O efeito diurético (aumento da quantidade de urina eliminada), auxilia na perda de peso por atuar na diminuição da retenção de líquidos [1]. Ainda, o dente-de-leão também é usado em casos de dispepsia (má digestão) [1].

Forma de preparo e uso

1. Método por Decocção ou Infusão (vide as páginas 14 e 15)

1.1. Modo de preparo por infusão

- 🌿 1 colher de sopa (3 a 4 g) de dente-de-leão;
- 🌿 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Despejar a água fervente sobre o dente-de-leão e aguardar de 10 a 15 minutos para ingestão.

1.2. Modo de preparo por decocção

- 🌿 1 colher de sopa (3 a 4 g) de dente-de-leão;
- 🌿 1 xícara de chá (150 mL) de água;

Ferver o dente-de-leão com a água por 10 minutos [1].

1.3. Modo de uso

Ingerir (por boca) uma xícara de chá (150 mL) do decocto ou infuso até três vezes ao dia [1].

2. Outras formulações

- 🌿 Tintura utilizando álcool etílico (vide a página 15);

 Cápsulas [1].

Quem pode usar

 Maiores de 12 anos [1].

Quem não pode usar

 Gestantes;

 Lactantes;

 Não deve ser utilizado por pessoas que apresentam obstrução dos ductos biliares e empiema (presença de pus) da vesícula biliar;

 Pessoas com diagnóstico de diabetes *mellitus* ou portadores de patologias renais ou cardíacas devem evitar utilizar esse produto, devido ao risco de provocar hipocalcemia (diminuição de potássio sérico);

 Pessoas diagnosticados com gastrite; úlcera gastroduodenal; cálculos biliares; obstrução dos ductos biliares e do trato intestinal; colangite; hepatopatia; doenças hepáticas, agudas ou graves; câncer de fígado; icterícia por anemia hemolítica (coloração amarelada ou alaranjada na pele e olhos) ou outras causadas por hiperbilirrubinemia não conjugada (acúmulo de pigmento esverdeado da bile); com espasmos intestinais; obstrução intestinal (prisão de ventre); colicistite aguda; litíase biliar; obstrução do ducto biliar; gastrite; intestino irritável; e úlcera duodenal [1].

Interações medicamentosas

O uso de dente-de-leão pode diminuir a absorção de antibióticos, por exemplo, ciprofloxacino e levofloxacino, diminuindo o efeito antimicrobiano [1].

O uso de dente-de-leão deve ser feito com cautela em pessoas em uso de ácido acetilsalicílico, varfarina, clopidogrel, enoxaparina, diclofenaco, ibuprofeno e naproxeno devido ao risco de sangramento [1].

O uso de dente-de-leão com o medicamento lítio pode aumentar os riscos de toxicidade por lítio, isto é, vertigem, zumbido, visão turva, prejuízo renal (e.g., alteração no volume de urina) e ataxia (e.g., coordenação dos movimentos) [1].

Para mais informações consulte a nossa postagem:

Dente-de-leão (*Taraxacum officinale* F. H. Wigg)



<https://www.instagram.com/p/CdQ4bmuuPhC/>



Referências bibliográficas

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020



GARCÍNIA

Nome popular: Garcínia

Nome científico: *Equisetum arvense* L

Parte utilizada: Planta inteira



Indicações do uso

Estudos demonstram que a garcínia possui efeitos antiobesidade (prevenção da obesidade), anti-ulcerogênico (combate úlceras, ou seja, feridas), antioxidante (protege as células dos radicais livres, ou seja, moléculas que podem ser danosas ao organismo), antidiabético (atua no manejo da diabetes *mellitus*), antifúngico (possui atividade contra fungos), anti-inflamatório (previne inflamações) e antineoplásico (previne o crescimento de tumores) [1,2,3].

Evidências científicas do uso de garcínia na perda de peso

Um dos componentes da Garcínia (*Garcinia cambogia*) é o ácido hidroxicítrico. Este ácido promove a metabolização de lipídios (gordura) como forma de energia; reduz a ingestão de alimentos, devido a atuação na regulação do nível de serotonina (hormônio com função regulatória do ritmo cardíaco, do sono, do apetite, do humor, da memória e da temperatura do corpo) e modificações no metabolismo [4].

Formulação e forma de uso

Cápsulas

Não foi encontrado em literatura um consenso sobre uma dose padronizada de garcínia em cápsulas. Portanto, a dose a ser utilizada irá variar de pessoa para pessoa conforme orientação de um profissional de saúde [5].

Quem pode usar

 Pessoas maiores de 18 anos.

Observação! Não foram encontradas evidências científicas acerca da segurança do uso por gestantes, lactantes, crianças e pessoas diagnosticadas com diferentes morbidades, portanto, recomendamos a consulta com um profissional da saúde para realização do uso de garcínia [4].

Advertências

A Garcínia pode ser eficaz no auxílio à perda de peso, porém, como adjuvante do tratamento, isto é, deve ser utilizada juntamente com o tratamento principal/inicial, de maneira a complementá-lo (e.g., medicamentos, atividade física e dietoterapia) [4].

Eventos adversos

Cãibras nas pernas, azia, diarreia, aumento de gases, aumento do apetite, dores de cabeça, azia, erupção cutânea, sangramento menstrual e fraqueza geral. Além disso pode ocorrer toxicidade serotoninérgica (e.g., alta temperatura corporal, espasmos musculares, ansiedade e/ou delírio) e no fígado, pancreatite aguda e psicose [4].

Interações medicamentosas

O uso pode causar alterações nos níveis de serotonina, assim, é necessário se atentar a possíveis interações medicamentosas ao fazer uso de medicamentos que podem elevar os níveis de serotonina (e.g., fluoxetina, sertralina e escitalopram) [4].

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Garcinia (*Garcinia cambogia*)



https://www.instagram.com/p/CePXtgwuHP_/



Referências bibliográficas

1. Golzarand M, Omidian M, Toolabi K (2020) Effect of *Garcinia cambogia* supplement on obesity indices: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Complement Ther Med* 52:102451
2. SANT'ANA, D. Influência do extrato de *Garcinia Cambogia* sobre o perfil metabólico, emagrecimento e comportamento alimentar em humanos. Universidade Federal de Lavras/MG. 2019
3. Semwal RB, Semwal DK, Vermaak I, Viljoen A (2015) A comprehensive scientific overview of *Garcinia cambogia*. *Fitoterapia* 102:134–148
4. Andueza N, Giner RM, Portillo MP (2021) Risks Associated with the Use of *Garcinia* as a Nutritional Complement to Lose Weight. *Nutrients* 13:450
5. Fassina P, Scherer Adami F, Terezinha Zani V, Kasper Machado IC, Garavaglia J, Quevedo Grave MT, Ramos R, Morelo Dal Bosco S (2015) The Effect of *Garcinia Cambogia* as Coadjuvant in The Weight Loss Process. *Nutr Hosp* 32:2400–8



GENGIBRE

Nome popular: Gengibre

Nome científico: *Zingiber officinale*

Parte utilizada: Rizoma (raiz)



Indicações do uso

O gengibre é indicado para prevenção e alívio de cinetose (i.e., enjoo de movimento em viagens) e problemas gastrointestinais leves [1].

Forma de preparo e uso para a prevenção e alívio de cinetose e problemas gastrointestinais leves

1. Método por Decocção ou Infusão (vide as páginas 14 e 15)

1.1. Modo de preparo e uso para prevenção da cinetose - infusão ou decocção

🌿 1 colher de café (0,5 g) a 1 colher de sobremesa (2 g) do gengibre seco e pulverizado;

🌿 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Para a decocção, deve-se ferver o gengibre com a água por cinco minutos. Para a infusão, aguardar de 10 a 15 minutos após acrescentar a água fervente sobre o gengibre.

Ingerir (por boca) uma xícara de chá (150 mL) do decocto ou infuso, de duas a quatro vezes ao dia, 30 minutos antes de iniciar a situação potencialmente causadora de náuseas (e.g., viagens) [1].

1.2. Modo de preparo e uso para problemas gastrointestinais leves - infusão ou decocção

🌿 0,3 g a 1 + ½ colher de sobremesa (3 g) do gengibre seco e pulverizado;

🌿 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Para a decocção, deve-se ferver o gengibre com a água por cinco minutos. Para a infusão, aguardar de 10 a 15 minutos após acrescentar a água fervente sobre o gengibre.

Ingerir (por boca) uma xícara de chá (150 mL) do decocto ou infuso, de três a quatro vezes ao dia [1].

2. Outras formulações

🌿 Tintura – auxiliar no tratamento sintomático decorrente de queixas gastrointestinais leves e como antidiarréico (vide a página 15);

🌿 Cápsulas de 250 a 700 mg – auxiliar no alívio sintomático da cinetose [1].

Quem pode usar

🌿 Maiores de 18 anos;

🌿 Maiores de seis anos podem usar cápsulas contendo gengibre, desde que indicado e acompanhado por um profissional de saúde [1].

Quem não pode usar

✳ Gestantes;

✳ Lactantes;

✳ Pessoas portadoras de cálculos biliares, irritação gástrica e hipertensão arterial (pressão alta);

✳ Não se deve usar altas doses antes de cirurgias [1].

Interações medicamentosas

O gengibre não pode ser usado por pessoas em tratamento com anticoagulantes (e.g., varfarina), pois pode alterar a coagulação sanguínea [1].

Eventos adversos

✳ Doses elevadas podem causar arritmias e depressão do sistema nervoso central;

✳ Dependendo da dose que for utilizada, algumas pessoas podem ter irritação gástrica;

✳ Quanto maior a dose, maior a probabilidade de provocar cólicas digestivas, hipertensão arterial (pressão alta) e tonturas [1].

Evidências científicas do uso de gengibre na perda de peso

Foi conduzida revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados com o objetivo de resumir os efeitos do uso de gengibre na perda de peso, controle da glicemia e no perfil lipídico, entre pessoas com sobrepeso e obesas. Foram incluídos 14 ensaios clínicos randomizados em que o período de intervenção variou de seis a 12 semanas. Na maioria dos estudos o gengibre foi utilizado na forma de pó do rizoma (raiz) e somente em um foi usado cápsulas contendo o pó do gengibre associado ao chá verde.

Foi identificada diminuição significativa do peso, glicemia em jejum e índice de resistência à insulina e aumento do colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade – “colesterol bom”). A revisão não reportou eventos adversos [2].

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Gengibre (*Zingiber officinale*)



ENCAPSULANDO INDICA

Orientando sobre uso de produtos a base de plantas no controle de peso

Episódio 8 : Gengibre
Zingiber officinale



https://www.instagram.com/p/CePXtguHP_/



Referências bibliográficas

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020
2. Maharlouei N, Tabrizi R, Lankarani KB, Rezaianzadeh A, Akbari M, Kolehdoz F, Rahimi M, Keneshlou F, Asemi Z (2019) The effects of ginger intake on weight loss and metabolic profiles among overweight and obese subjects: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Crit Rev Food Sci Nutr* 59:1753–1766



HIBISCO

Nome popular: Hibisco

Nome científico: *Hibiscus sabdariffa*

Parte utilizada: Flor



Indicações de uso

Estudos demonstram que o hibisco possui efeitos diurético (aumento da excreção de urina, ou seja, xixi), colerético (aumenta a secreção biliar para melhorar a digestão de gorduras), analgésico (alívio da dor), antitussígeno (controle da tosse), anti-hipertensivo (controle da pressão arterial), antimicrobiano (ação contra microrganismos) e antioxidante (protege as células dos radicais livres, ou seja, moléculas que podem ser prejudicial ao organismo). Além de auxiliar no controle da glicemia (açúcar no sangue) e nos níveis de colesterol [1,2,3].

Evidências científicas do uso de hibisco na perda de peso

O hibisco pode ajudar na perda de peso pelos seguintes efeitos:

- 🌿 Redução, produção e acúmulo de lipídios (gordura) no corpo, por inibir a enzima que faz a digestão de lipídios e evita a hipertrofia das células que armazenam lipídios;
- 🌿 Bloqueio da absorção de carboidratos (açúcares), pois inibe a atividade da amilase (enzima que ajuda na digestão);
- 🌿 Auxílio no aumento do fluxo urinário, ou seja, no aumento da quantidade de urina (xixi) eliminada. O efeito diurético (aumento da quantidade de urina eliminada) auxilia na perda de peso por atuar na diminuição da retenção de líquidos [1].

Forma de preparo e uso

1. Método por Decocção (vide a página 15)

1.1. Modo de preparo

- 🌿 1 colher de sopa (3 g) rasa das flores
- 🌿 2 xícaras de chá (300 mL) de água.

Ferver o hibisco com a água por cinco minutos.

1.2. Modo de uso

Ingerir (por boca) de uma a duas vezes ao dia.

Eventos adversos

Foram reportados poucos eventos adversos e mais estudos são necessários para avaliar a toxicidade do hibisco. No entanto, alguns estudos relataram que o uso associado com medicamentos pode aumentar o risco de eventos adversos.

Como o hibisco está associado a redução da pressão arterial, pacientes hipertensos (pressão alta) devem ter cautela ao usar, uma vez que o uso de hibisco associado a anti-hipertensivos pode causar hipotensão arterial (queda da pressão arterial). Além disso, altas doses de hibisco foram associadas a efeitos tóxicos ao fígado [1,2,3].



Referências bibliográficas

1. Da-Costa-Rocha I, Bonnlaender B, Sievers H, Pischel I, Heinrich M (2014) Hibiscus sabdariffa L. – A phytochemical and pharmacological review. Food Chem 165:424–443
2. Izquierdo-Vega J, Arteaga-Badillo D, Sánchez-Gutiérrez M, Morales-González J, Vargas-Mendoza N, Gómez-Aldapa C, Castro-Rosas J, Delgado-Olivares L, Madrigal-Bujaidar E, Madrigal-Santillán E (2020) Organic Acids from Roselle (Hibiscus sabdariffa L.)—A Brief Review of Its Pharmacological Effects. Biomedicines 8:100
3. Costa, E. A. Nutrição e fitoterapia: tratamento alternativo através das plantas. 3. ed. Vozes: Petrópolis. RJ, 2014



LARANJA AZEDA



Nome popular: Laranja Azeda

Nome científico: *Citrus aurantium*

Parte utilizada: Fruta

Evidências científicas do uso de laranja azeda na perda de peso e formulação

A Laranja Azeda é capaz de aumentar o consumo de lipídios (gordura) durante exercícios físicos, devido a sua similaridade molecular com os hormônios adrenalina e noradrenalina.

Seu principal componente é a *p-sinefrina*, que tem sido utilizada para o auxílio à perda de peso devido ao seu potencial aumento no consumo de lipídios durante exercícios físicos. Neste caso, utilizam-se **cápsulas** ou **formulações em pó** que possuem maior concentração da *p-sinefrina* [1].

A *p-sinefrina* aumenta a atividade de receptores biológicos, assim, prevenindo o acúmulo de lipídio. Ainda, a *p-sinefrina* também promove a sensação de saciedade, deste modo, contribuindo para a perda de peso [1].

Advertências

A ingestão de *p-sinefrina* não foi associada a eventos adversos e não foram reportados eventos adversos em relação à frequência cardíaca, pressão arterial, contagem de células sanguíneas em pessoas saudáveis, dores de cabeça, desconfortos gastrointestinais, dores musculares e insônia [1].

Não foi encontrado em literatura um consenso sobre uma dose padronizada de laranja azeda (*p-sinefrina*) em cápsulas. A dose a ser utilizada irá variar de pessoa para pessoa conforme orientação de um profissional de saúde. Deste modo, recomendamos a consulta com um profissional da saúde para realização do uso de laranja azeda [1].

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Laranja Azeda (*Citrus aurantium*)



<https://www.instagram.com/p/ChGCCz5OoKO/>



Referências bibliográficas

1. Ruiz-Moreno C, Del Coso J, Giráldez-Costas V, González-García J, Gutiérrez-Hellín J (2021) Effects of p-Syneprine during Exercise: A Brief Narrative Review. *Nutrients* 13:233



MILHO



Nome popular: Milho

Nome científico: *Zea mays* L.

Parte utilizada: Estigma (cabelo de milho)

Indicações do uso

O estigma do milho (cabelo de milho) auxilia no aumento do fluxo urinário, ou seja, no aumento da quantidade de urina (xixi) eliminada. O efeito diurético (aumento da quantidade de urina eliminada), auxilia na perda de peso por atuar na diminuição da retenção de líquidos [1].

Forma de preparo e uso

1. Método por Decocção ou Infusão (vide as páginas 14 e 15)

1.1. Modo de preparo por infusão

🌿 1 colher de sopa (3 g) de cabelo de milho;

🌿 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Infusionar ou ferver o cabelo de milho por cinco minutos.

1.1. Modo de uso

Ingerir (por boca) uma xícara de chá (150 mL) do infuso de três a seis ao dia [1].

Outras formulações

🌿 Tintura (utilizando álcool etílico) (vide a página 15) [1].

Quem pode usar

🌿 Maiores de 18 anos [1].

Quem não pode usar

- * Adolescentes;
- * Crianças;
- * Gestantes;
- * Lactantes [1].

Advertências

O uso deve ser evitado por pessoas com quadros tromboembólicos (tromboembolismo) e hiperviscosidade sanguínea, pois o uso de cabelo de milho está associado ao aumento de concentração de trombina.

Não é recomendável o uso em pacientes com síndrome nefrótica (doença nos rins caracterizada pela eliminação de proteínas na urina).

Não utilizar o cabelo de milho em caso de edema (inchaço que pode ocorrer em diferentes partes do corpo) devido ao risco de insuficiência renal ou cardíaca.

Nestes casos, o uso deve ocorrer somente sob prescrição médica [1].

Interações medicamentosas

O uso do cabelo do milho pode interagir com medicamentos de controle de hipertensão arterial (pressão alta), potencializando seu efeito, podendo causar hipotensão arterial (queda da pressão arterial), vertigem, tontura, e conseqüentemente, quedas.

Não é recomendável o uso de cabelo de milho com antitrombóticos (e.g., heparina e varfarina) e hipoglicemiantes, ou seja, medicamentos utilizados no tratamento da *diabetes mellitus* para diminuição da glicose (açúcares) sanguínea [1].

Para mais informações consulte a nossa postagem:
Milho (*Zea mays* L.)



<https://www.instagram.com/p/CdHOsUau-LX/>



Referências bibliográficas

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2020



Glossário

Adolescente – Pessoas com idade entre 12 e 18 anos.

Cápsula – Forma farmacêutica sólida de formatos e tamanhos variados contendo o princípio ativo e os excipientes (substâncias inertes), sendo estes envolvidos em uma substância envolvente solúvel podendo ser duro ou mole, geralmente, de gelatina ou amido.

Chá – Preparação líquida feita com plantas medicinais ou drogas vegetais e água potável, pode ser feita por meio de decocção ou infusão.

Criança – Pessoas com menos de 12 anos completos.

Decocção – Preparação líquida obtida pela ebulição (ferver) da planta medicinal ou droga vegetal em água potável por tempo determinado.

Derivado vegetal – Produto derivado da planta medicinal fresca ou droga vegetal, podendo ser apresentado na forma de extrato, óleo ou cera. Essa classificação não é válida para cera de origem animal.

Droga vegetal – Planta medicinal ou suas partes, que contenham as substâncias ou classes de substâncias, responsáveis pela ação terapêutica, após processos de coleta e secagem, podendo estar na forma íntegra, rasurada, triturada ou pulverizada.

Efeito diurético – Efeito responsável pelo aumento da produção e excreção de urina (xixi).

Efeito terapêutico – Efeito esperado ao usar um medicamento ou produto à base de planta, por exemplo, efeito diurético.

Evento adverso – Qualquer sinal ou sintoma não esperado ou não desejado no uso do produto à base de plantas, independentemente da dose.

Evidência científica – Dados científicos comprovados por métodos estabelecidos e aprovados pela ciência.

Fitoterápico – Produtos obtidos de matéria-prima vegetal ativa, apresentado na forma de cápsulas, comprimidos e soluções, com finalidade de prevenir, curar ou aliviar, podendo conter compostos de uma ou mais espécies vegetais medicinais.

Gestante – Pessoas grávidas.

Grupo controle – Grupo de pessoas que não recebe a intervenção ou recebe substância inócua ou inerte (placebo).

Grupo intervenção – Grupo que recebe a substância ativa a ser estudada.

Infusão – Preparação que consiste em verter água fervente sobre a planta medicinal ou droga vegetal e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por um período de tempo determinado.

Interação medicamentosa – Fenômeno farmacológico que os efeitos de um medicamento podem ser modificados pela administração anterior ou concomitante de outro medicamento, produto à base de planta ou alimento.

Intoxicação – Conjunto de sinais e sintomas associados aos efeitos tóxicos (não desejados) provocados por substâncias químicas ao organismo. A intoxicação é considerada dose dependente, ou seja, quanto maior a dose da substância química, maior o risco de intoxicação.

Lactante – Pessoas que estão amamentando.

Microrganismo – Bactérias, fungos e leveduras.

Morbidade – Problemas de saúde, por exemplo, hipertensão arterial (pressão alta) e diabetes *mellitus*.

Planta medicinal – Espécie vegetal (planta) que possui ação terapêutica e é utilizada para fins terapêuticos, ou seja, plantas utilizadas para auxiliar na recuperação e manutenção da saúde.

Polifenol – Compostos bioativos responsáveis pelo efeito terapêutico.

Posologia – Modo de uso de um medicamento ou produto à base de planta, consistindo em dose, intervalos de tempo entre as administrações e tempo do tratamento (por exemplo, dias).

Princípio ativo – Substâncias responsáveis pelo efeito terapêutico.

Produto à base de planta – Termo popular que faz referência a planta medicinal, droga vegetal, derivado vegetal ou fitoterápico.

Tintura – Preparação de extratos vegetais concentrados a partir da utilização de álcool 70% (álcool etílico ou de cereais).



Referências bibliográficas

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução nº 10, de 10 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e dá outras providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União; 2010

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução RDC nº 17, de 28 de março de 2013. Dispõe sobre os critérios para peticionamento de Autorização de Funcionamento (AFE) e de Autorização Especial (AE) de farmácias e drogas. Brasília, DF: Diário Oficial da União; 2013

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução RDC nº 14, de 14 de março de 2013. Dispõe sobre as Boas Práticas de Fabricação de Insumos Farmacêuticos Ativos de Origem Vegetal. Brasília, DF: Diário Oficial da União; 2013

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução RDC nº 26, de 13 de maio de 2014. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. Brasília, DF: Diário Oficial da União; 2014

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução RDC nº 471, de 23 de fevereiro de 2021. Dispõe sobre os critérios para a prescrição, dispensação, controle, embalagem e rotulagem de medicamentos à base de substâncias classificadas como antimicrobianos de uso sob prescrição, isoladas ou em associação, listadas em Instrução Normativa específica. Brasília, DF: Diário Oficial da União; 2021

Brasil. Lei nº 5.991, de 17 de dezembro de 1973. Dispõe sobre o Controle Sanitário do Comércio de Drogas, Medicamentos, Insumos Farmacêuticos e Correlatos, e dá outras Providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União; 1973

Brunton L (2012) Goodman & Gilman: As Bases Farmacológicas da Terapêutica, 12th ed. McGraw-Hill, Rio de Janeiro

Klassen C (2012) Fundamentos de Toxicologia de Casarett e Doull, 2nd ed. McGraw-Hill, Porto Alegre

Ministério da Saúde (Brasil). Portaria nº 529, de 1 de abril de 2013. Institui o Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP). Brasília, DF: Diário Oficial da União; 2013

Organização Mundial da Saúde (2005) Fifty-eighth World Health Assembly, World Health Organization, Geneva

Schneider LMC (2016) Gestão da Assistência Farmacêutica, v. 12, Editora da Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina



Lista de siglas e abreviaturas

Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

CNPJ – Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica

CRF – Conselho Regional de Farmácia

e.g. – *Exempli Gratia* (por exemplo)

FCF – Faculdade de Ciências Farmacêuticas

g – Gramas

i.e. – Id Est (isto é)

IMC – Índice de Massa Corpórea

mL – Mililitros

MS – Ministério da Saúde

PBP – Produtos à base de plantas

PROEC – Pró-reitoria de Extensão e Cultura

SA – Suplemento alimentar

SUS – Sistema Único de Saúde

UNESP – Universidade Estadual Paulista

UNIARA – Universidade de Araraquara

UNISO – Universidade de Sorocaba