

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – CEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

USO DA FITOTERAPIA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

**Maria Alice Macena de Oliveira
Natália Mendonça Mafra**

Professora Orientadora: Maria Cláudia da Silva

Data de apresentação: 15.12.2021

Local: Sala Google Meet

Membros da banca: Ana Lúcia Ribeiro Salomon e Camila Melo Araújo de Melo e Lima

Brasília, 2021

RESUMO

De acordo com a Organização mundial de saúde (OMS, 2000), a obesidade é uma epidemia mundial e a tendência é crescer cada vez mais. Com isso, muitos indivíduos procuram terapias complementares, como a fitoterapia, para o tratamento dessa doença. Dessa forma, este estudo tem como objetivo compreender o uso da fitoterapia no tratamento da obesidade e apresentar os fitoterápicos utilizados, assim como seus efeitos benéficos e maléficos e custo e benefício em contrapartida ao uso a longo prazo dos tradicionais medicamentos alopáticos para emagrecimento, os quais possuem efeitos adversos atuando no sistema gastrointestinal, sistema nervoso e no humor, além do custo. A partir da leitura dos artigos científicos, de revisão bibliográfica e trabalhos de conclusão de curso, pode-se concluir que a fitoterapia pode ser uma terapia alternativa no tratamento e prevenção da obesidade, uma vez fundamentado cientificamente e receitado por profissionais habilitados, ressaltando a importância de ser utilizada como terapêutica coadjuvante.

Palavras chaves: fitoterapia, fitoterápicos, obesidade, sobrepeso, tratamento, *phytotherapy, body weight, obesity.*

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2000), a obesidade é uma epidemia mundial e é notório que a prevalência dessa doença vem crescendo nos últimos anos em grande parte da população devido à ingestão de alimentos ricos em gordura, sal e açúcares e muito calóricos.

A obesidade é caracterizada não só pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo, mas também pelo desequilíbrio entre as calorias que são ingeridas e as calorias que são gastas. Ela pode ocorrer devido a vários fatores, como os genéticos, sociais, econômicos e principalmente pelo sedentarismo (CRUZ et al., 2020).

Por ser uma doença crônica não transmissível (DCNT), outras doenças como hipertensão arterial, diabetes, hipercolesterolemia e doenças cardiovasculares podem surgir como consequência da obesidade (PINTO, et al., 2013).

Com isso, muitos indivíduos obesos buscam vários tratamentos para combatê-la como remédios alopáticos/sintéticos, dietas que prometem emagrecimento rápido/instantâneo e até mesmo cirurgias em casos mais graves. Porém sabe-se que, para o tratamento da obesidade, o mais indicado é uma dieta balanceada, juntamente com a prática de exercícios físicos regulares (PRADO, et al., 2010).

Nos últimos anos, um dos tratamentos complementares que vem se tornando cada vez mais presente é a fitoterapia. Ela tem como base a utilização das propriedades naturais de plantas e drogas vegetais e pode ser usada como uma terapia complementar na prevenção e no tratamento de doenças (GONÇALVES et al., 2019).

Trata-se de uma tradição das antigas civilizações a utilização de fitoterápicos para a cura e prevenção de doenças e também para o alívio de sintomas indesejados. Porém, com o avanço das pesquisas sobre o tema, foi comprovado a eficácia deles ao longo dos anos (PRADO, et al., 2010).

Além disso, é uma opção mais segura, de baixo custo, fácil acesso e aquisição e a procura está cada vez mais abundante entre os indivíduos que querem mudar seu estilo de vida por meios mais naturais e menos sintéticos (CRUZ et al., 2020). Ainda, seus efeitos colaterais são poucos, apenas se manifestando em casos

de superdosagens e sem acompanhamento médico, podendo levar a óbito (PINTO, et al., 2013).

Por esta razão, a importância da relação da fitoterapia com a obesidade se dá pela eficácia de algumas plantas atuarem amplamente no organismo, como no intermediador no apetite, fazendo com que o indivíduo consuma menos calorias no dia por se sentir saciado, no metabolismo, auxiliando no emagrecimento, e também como termogênicos.

Diante do exposto, esse estudo teve como objetivo compreender o uso da fitoterapia no tratamento da obesidade, além de discutir os custos e benefícios da adesão da fitoterapia como coadjuvante no tratamento e combate à obesidade.

MÉTODOS

Desenho do estudo

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o uso da fitoterapia no tratamento e combate à obesidade.

Metodologia

Foram consultados e selecionados artigos científicos, artigos de revisão e trabalhos de conclusão de curso sobre o tema através de um levantamento nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, EBSCO, Periódicos CAPES, publicados entre 2010 e 2021 na língua portuguesa e língua inglesa, utilizando o DeCS - Descritores em Ciências da Saúde: fitoterapia, fitoterápicos, obesidade, sobrepeso, tratamento, *phytotherapy*, *body weight*, *obesity*.

Análise de dados

Os artigos coletados têm como objetivo analisar publicações sobre o tema citado anteriormente, com uma revisão de literatura incluindo todos os esboços disponíveis.

Foram incluídos 42 artigos, a maioria publicados no ano de 2010 a 2021 que foram lidos na íntegra, porém utilizou-se artigos anteriores ao ano de 2010 os quais tiveram informações relevantes sobre o tema abordado. No decorrer da pesquisa foram excluídos 5 estudos, os quais não apresentaram informações sobre a utilização dos fitoterápicos no tratamento da obesidade. Os artigos indexados entre os períodos citados acima são de esboço experimental, realizados em humanos. Com isso, os estudos revisados utilizaram como público alvo indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Em seguida, empreendeu-se uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizassem as produções.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

FITOTERAPIA: CONCEITO

A fitoterapia, sendo o significado de origem grega de *Phyton*, “vegetal” e *Therapeia*, “terapia”, consiste em um tratamento complementar de algumas doenças à base da utilização de plantas medicinais (LUCAS, et al., 2016). De acordo com a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) al da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), fitoterápico é:

“Produto obtido de matéria-prima ativa vegetal, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa, incluindo medicamento fitoterápico e produto tradicional fitoterápico, podendo ser simples, quando o ativo é proveniente de uma única espécie vegetal medicinal, como por exemplo o *Panax ginseng* (ginseng) ou composto, quando o ativo é proveniente de mais de uma espécie vegetal.”

Os fitoterápicos podem ser classificados em dois tipos, simples e compostos. O simples é quando o fitoterápico é formado por um ativo derivado da planta medicinal e composto, mais de um ativo (PERFEITO, et al., 2012). A planta medicinal é aquela cuja utilização é para fins terapêuticos (CRUZ et al., 2020).

De acordo com Santos e Rezende (2019), os profissionais que podem prescrever fitoterápicos são: cirurgião dentista, enfermeiro, farmacêutico, fisioterapeuta, médicos e nutricionistas. O Conselho Federal de Nutrição (CFN) - Resolução CFN nº 680, de 19 de janeiro de 2021 - regulamenta que os nutricionistas que não possuem certificado de pós-graduação de fitoterapia só podem prescrever infusões, decocções e maceração em água. Na regulamentação não especifica quais podem ser prescritos pelo nutricionista, o que deve ser levado em consideração são as evidências científicas a respeito da eficácia e segurança e diagnósticos, laudos e pareceres dos demais profissionais da equipe multidisciplinar, bem como outras regulamentações, como as da ANVISA, a qual aponta a liberação da prescrição de fitoterápicos para uso oral e os que são de livre prescrição.

Como mencionado, existem várias maneiras de se preparar um fitoterápico, sendo elas infusão, decocção e maceração. A infusão ocorre quando há a utilização de partes mais flexíveis e sensíveis à alta temperatura da planta. A decocção pode

ser considerada o oposto da infusão, visto que ela utiliza as partes mais termoestáveis das plantas juntamente com água fervente. Já a maceração é utilizada em plantas que possuem o princípio ativo sensível à temperatura, então pode-se utilizar óleo, água, álcool, entre outros como líquidos extratores (SAAD, et al., 2016).

Assim como usado para o auxílio no combate a obesidade, a utilização de alguns fitoterápicos também auxilia na dislipidemia (ARGENTA, et al., 2011), no controle da pressão arterial (FARIAIS, et al., 2016), no tratamento odontológico (FRANCISCO, et al., 2010) e até mesmo na medicina veterinária (OZAKI, et al., 2006; DUARTE, et al., 2006).

Dados epidemiológicos apontam o crescimento da obesidade no mundo e com isso, para o seu tratamento, a utilização de medicamentos sintéticos (PRADO, et al., 2010). Porém, observa-se também que, muitos indivíduos estão optando pela utilização de medicamentos naturais, como os fitoterápicos (GONÇALVES, et al., 2019).

A partir disso, os principais fitoterápicos utilizados como coadjuvantes no tratamento da obesidade são: "*Camellia sinensis*" (chá verde, chá preto), "*Phaseolus vulgaris*" (feijão branco), "*Garcinia gummi-gutta*" (garcinia cambogia), "*Citrus aurantium*" (laranja-da-terra), "*Ilex paraguariensis*" (erva mate), "*Cynara scolymus*" (alcachofra), "*Cassia angustifolia*" (sene), entre outros.

ACÇÃO DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Entre as acções dos fitoterápicos que são utilizados no tratamento da obesidade estão a acção diurética (VERRENGIA, et al., 2013), laxante (BRITO, et al., 2019), moderadora e redutora do apetite (RODRIGUES, et al., 2017; RODRIGUES, et al., 2017), termogênica (OLIVEIRA, et al., 2017), redutora da absorção de lipídios (TEIXEIRA, et al., 2014), entre outros.

A acção diurética tem como objetivo a poliúria intensa, que, de acordo com Almeida (2017), os diuréticos de alça atuam na região dos túbulos renais, local de maior absorção de sódio e possuem o maior potencial diurético disponível. Eles aumentam o volume urinário em decorrência da alta excreção de íons e de água, e como consequência uma diminuição do débito cardíaco. Com isso, para essa acção, de acordo com os estudos de Verrengia, et al., (2013), pode-se citar o fitoterápico "***Phaseolus vulgaris***" (**feijão branco**). É recomendado a utilização do seu extrato seco e esse uso prolongado pode acarretar alterações gastrointestinais (VERRENGIA, et al., 2013).

Como citado anteriormente, outra acção bastante presente nos fitoterápicos que auxiliam no tratamento da obesidade é a acção termogênica. Ela acontece devido a alguns princípios ativos presente na "***Camellia sinensis***" (**chá verde, chá preto**) e na "***Citrus aurantium***" (**laranja-da-terra**), como as catequinas que auxiliam na perda de peso por atuarem no sistema nervoso simpático (GONÇALVES, et al., 2019) e as sinefrinas (LUCAS, et al., 2016) que estimulam o receptor adrenérgico β -3, o qual acelera o processo de lipólise (degradação de gorduras) ocasionando na redução de peso, respectivamente. O uso do extrato seco da "***Camellia sinensis***" é mais eficaz para o tratamento, e, de acordo com Gonçalves, et al., (2019), a ingestão de 65 gramas das folhas diariamente por 5 anos pode acarretar problemas gastrointestinais, além da disfunção hepática e insônia. Já para o "***Citrus aurantium***", a utilização do extrato seco pode aumentar a pressão arterial e frequência cardíaca (VERRENGIA, et al., 2013).

Além do fitoterápico "***Citrus aurantium***" (**laranja-da-terra**) como termogênico, ele também atua como redutor de apetite, juntamente com outro fitoterápico, a "***Garcinia gummi-gutta***" (**garcinia cambogia**). Ela possui uma enzima, a ATP-citratoliase, a qual é responsável pela síntese de lipídios a partir de

carboidratos, que tem sua atividade inibida pelo ácido - hidroxicítrico (AHC), aumentando as concentrações séricas de carboidratos, e conseqüentemente sendo direcionados para a síntese de glicogênio, que por fim, sinaliza ao cérebro a diminuição do apetite (RODRIGUES, et al., 2017; RODRIGUES, et al., 2017). Ainda, seus efeitos adversos podem ser desconfortos abdominais, náuseas e dores de cabeça (RODRIGUES, et al., 2017; RODRIGUES, et al., 2017).

Para a redução da absorção de lipídeos, podem ser citados dois fitoterápicos: o **“*Ilex paraguariensis*” (erva mate)** e a **“*Cynara scolymus*” (alcachofra)**. Eles atuam eliminando o bolo fecal de forma rápida, diminuindo o tempo de contato em que o mesmo fica no intestino, e conseqüentemente, diminuindo também a absorção de gorduras (TEIXEIRA, et al., 2014). No estudo de Vieira e Medeiros (2019), a **“*Cynara scolymus*”** apresentou flatulência e reações alérgicas como sintomas dos efeitos colaterais após a utilização da infusão das folhas secas deste fitoterápico.

E, por fim, a ação laxante da **“*Cassia angustifolia*” (sene)**, que de acordo com RODRIGUES e RODRIGUES (2017), acontece por duas vias de ação: a primeira leva ao aumento do peristaltismo devido à presença de senosídeos no fitoterápico e à presença de histaminas na mucosa intestinal e a segunda via de ação pelas antraquinonas, que, depois de hidrolisadas no intestino por causa da ação delas na microbiota, elas produzem as agliconas que conseqüentemente, estimulam a mucosa intestinal levando à perda de eletrólitos, havendo essa diminuição do peso corporal. Porém, o uso deste fitoterápico deve ser ingerido moderadamente, uma vez que pode haver quadro de diarreia após consumido (RODRIGUES, et al., 2017; RODRIGUES, et al., 2017).

Diante do exposto, sabe-se que apenas o uso dos fitoterápicos não apresentam resultados. Para a perda de peso, tem de seguir uma dieta balanceada individualizada juntamente com a prática de exercícios físicos, sempre acompanhados de um profissional especializado (PRADO, et al., 2010).

Vale ressaltar também que os fitoterápicos devem ser prescritos por profissionais especializados, uma vez que a avaliação completa do indivíduo é de extrema importância para a eficácia do tratamento (OLIVEIRA, et al., 2021).

CUSTO E BENEFÍCIO DO USO DO FITOTERÁPICO NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

A procura por medicamentos mais naturais (GONÇALVES, et al., 2019), como os fitoterápicos, vem crescendo com o passar dos anos. Por ter baixo custo, possuir poucos efeitos colaterais (VERRENGIA, et al., 2013), ser mais acessível, principalmente para a população de baixa renda (WEISHEIMER, et al., 2015) e quando acompanhado e prescrito por um profissional capacitado há uma chance maior de aceitação e utilização pela população.

Conceição et al., (2018) no estudo sobre o uso da fitoterapia no tratamento de lesões cutâneas, afirmou que em Caxias, município do estado do Maranhão, os preços dos medicamentos à base de *Goji Berry* variaram de 14 a 180 reais; as fórmulas farmacêuticas em capsulas, 24 a 320 reais, e as em forma de chá, 4 a 30 reais, sendo essas consideradas com valores mais acessíveis. É importante frisar que os preços podem variar de acordo com a região, farmácia, fitoterápicos, podendo ser mais ou menos caros.

Além disso, como citado anteriormente, os fitoterápicos podem prevenir e tratar doenças além da obesidade, como hipertensão, dislipidemias, e suas comorbidades associadas (GUERRA, et al., 2010). Eles atuam também melhorando a capacidade funcional do organismo (PRADO, et al., 2010).

Os medicamentos alopáticos são bastante utilizados na sociedade moderna devido à grande influência da indústria farmacêutica. Além de possuírem inúmeros efeitos colaterais e reações adversas, de acordo com o público alvo estudado, acreditava-se que eles até tratavam uma doença, porém causavam alguns danos à saúde (PIRES, et al., 2011).

Segundo Porto et al., (2021), para esses efeitos colaterais, podem-se citar alterações no sistema gastrointestinal como constipação, diarreia, incontinência fecal, náuseas e dores abdominais, além de boca seca e redução na absorção das vitaminas lipossolúveis, como as A, D, E e K; alterações no humor, como irritabilidade, inquietação e ansiedade; e outras alterações no sistema nervoso, como insônia, cefaleia, dependência física e psicológica.

Quando se trata da interação da dieta com o uso dos fitoterápicos, há vários benefícios, tanto no físico, aumentando o bem-estar, aumentando a imunidade,

prevenindo doenças oportunistas, como no mental (PRADO, et al., 2010). Com isso, sabe-se que para o tratamento da obesidade, apesar de os fitoterápicos auxiliarem no tratamento e garantirem a prevenção, apenas a utilização de fitoterápicos não é eficaz.

Para essa comorbidade, tem de haver uma mudança de hábitos, juntamente com um tratamento multidisciplinar, incluindo dieta feita por um nutricionista e a prática de exercícios físicos (GONÇALVES, et al., 2019) acompanhado de um profissional capacitado, sempre sob prescrição médica e com base científica, uma vez que pode acarretar sintomas maléficos à saúde (PRADO, et al., 2010).

RISCOS DO USO INADEQUADO DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Apesar do uso dos fitoterápicos apresentarem vários benefícios à saúde, há também os riscos relacionados ao uso inadequado. Muitos indivíduos acreditam que, por ser um medicamento natural, não há efeitos adversos e contraindicações (FRANÇA, et al., 2008). Porém, sabe-se que alguns dos princípios ativos presentes nos fitoterápicos podem alterar algumas funções fisiológicas (VERRENGIA, et al., 2013).

Alguns dos efeitos adversos que são provenientes deste uso inadequado são: perturbação do sistema digestório, distúrbio do sono, como a insônia, agitação e cefaleia (VERRENGIA, et al., 2013) e complicações cardíacas e hepáticas (DAVID, et al., 2017; BELLO, et al., 2017). Muitos desses sintomas ocorrem devido à dosagem/posologia errônea, interações de fitoterápicos com fármacos quando utilizados simultaneamente (VERRENGIA, et al., 2013), via de administração (FRANÇA, et al., 2008) e principalmente quando não são prescritos por um profissional capacitado. Vale ressaltar também que é de extrema importância a comprovação científica adequada, uma vez que a falta de estudos pode levar o indivíduo a óbito (MEDEIROS, et al., 2018).

Além da comprovação científica, os fitoterápicos devem ser prescritos por profissionais especialistas, como o nutricionista. Esse profissional, de acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (2021), deve ser portador do título de especialista em Fitoterapia (SANTOS, et al., 2019).

Lucena et al., (2020) destacam que os nutricionistas podem receitar produtos fitoterápicos na forma de: plantas e chás medicinais, medicamentos, produtos tradicionais e preparações magistrais como complemento da prescrição dietética.

Sendo assim, o nutricionista tem um papel fundamental nessa área, uma vez que a Fitoterapia tem ganhado cada vez mais espaço e estudos com comprovações científicas que, quando utilizada com responsabilidade e conhecimento, atentando sempre ao tempo de utilização recomendado para cada tipo de tratamento e fitoterápico, auxiliarão a alcançar o objetivo final (LUCENA, et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido ao crescimento exacerbado do sobrepeso e obesidade no mundo, ao mesmo tempo, cresce também a procura por terapias tradicionais e alternativas para a perda de peso. Desse modo, os indivíduos resgataram a fitoterapia, a qual foi ganhando mais espaço e visibilidade ao longo dos anos, que, além de tratar e prevenir a obesidade, também diminui os fatores de riscos associados a ela por ser um produto natural e com menos efeitos colaterais comparado aos medicamentos alopáticos, que quando utilizados a longo prazo desencadeiam alterações no sistema gastrointestinal e no sistema nervoso.

Vale ressaltar também que, com o uso das plantas medicinais isoladamente, não se obtêm um resultado significativo, além de haver efeitos adversos quando utilizados sem prescrição e acompanhamento adequado de profissionais.

O profissional nutricionista tem o papel de alertar sobre a necessidade de mudança de hábitos, assim como uma alimentação saudável, prática de atividades físicas e mudanças no comportamento alimentar, melhorando a qualidade e expectativa de vida, além de promover um bom funcionamento do organismo, podendo evitar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e principalmente o efeito sanfona, efeito esse que é caracterizado pelo ganho e perda de peso após prescrição de dietas muito restritivas. O nutricionista deve atentar seus pacientes também a respeito dos benefícios e possíveis riscos da utilização dos fitoterápicos, tanto sob prescrição quanto sob a automedicação

Assim sendo, a utilização de fitoterápico, quando comprovados cientificamente e o seu uso acompanhado por uma equipe multidisciplinar, pode ser eficaz e um importante coadjuvante no tratamento e prevenção de patologias.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Letícia Magalhães de; VIEIRA, Cristiane Ferrari; FERNANDES, Elaine Teixeira; SILVA, Glauco Teixeira Gomes da; RINALDI, Márcio Luiz; PEREIRA, Renato Gomes; FREITAS, Rodrigo de Barros; ANTONIOL, Tiago; FONTES, Lúvia Beatriz Almeida. DIURÉTICOS: um artigo de revisão. **Revista Científica UNIFAGOC-Saúde**, Minas Gerais, v. 2, n. 1, p. 78-83, 2017. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/saude/article/view/188>. Acesso em: 18 out. 2021.

ALVES, Cristiano Alberto De Lima. **Revisão bibliográfica sobre caracterização de fitoterápicos com potencial de uso para emagrecimento**. 2018. Monografia (Grau de Bacharel em Farmácia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

ARGENTA, Scheila Crestanello; ARGENTA, Leila Crestanello; GIACOMELLI, Sandro Rogério; CEZAROTTO, Verciane Schneider. Plantas medicinais: cultura popular versus ciência. **Revista Eletrônica Vivências**, Rio Grande do Sul, vol. 7, n. 12, p. 51-60, maio. 2011. Disponível em: <https://www.ufpb.br/nepfhf/contents/documentos/artigos/fitoterapia/plantas-medicinais-cultural-popular-versus-ciencia.pdf>. Acesso em: 18 out. 2021.

BADKE, Marcio Rossato; BUDÓ, Maria de Lourdes Denardin; SILVA, Fernanda Machado da; RESSEL, Lúcia Beatriz. Plantas medicinais: o saber sustentado na prática do cotidiano popular. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, vol. 15, n. 1, p.132-139, jan/mar 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-81452011000100019>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127718940027>. Acesso em: 18 out. 2021.

BRITO, Janaina Vidal Bezerra; SOUSA, Pablo Fernandes Nascimento; OLIVEIRA, Adolfo Marcito Campos de; CAVALCANTE, Giseli Lopes; LIMA, Jose Virgulino de Oliveira; CARVALHO, Felipe Da Silva. Principais fitoterápicos utilizados no tratamento da obesidade, comercializados em uma farmácia de manipulação. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research - BJSCR**, Piauí, vol. 27, n. 1, p. 22-27. jun/ago. 2019. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190607_201754.pdf. Acesso em: 18 out. 2021.

BRUNING, Maria Cecília Ribeiro; MOSEGUI, Gabriela Bittencourt Gonzalez; VIANNA, Cid Manso de Melo. A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu – Paraná: a visão dos profissionais de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 17 n. 10, p. 2675-2684, out. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012001000017>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012001000017. Acesso em: 23 abr. 2021.

CONCEIÇÃO, Francileine Rodrigues da; GOMES, Vânia Thais Silva; NINA, Marcia Luiza Nunes; PEDROSA, Mikaelle de Oliveira; SOUZA, Ilanna Ribeiro; SANTOS, Aldeane Thais Silva; BARBOSA, Francisco Eduardo. Terapia complementar: A comercialização de fitoterápicos para o controle do peso em um município do Maranhão. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Minas Gerais, vol. 2178, n.10, p. 1030-1036. Disponível em: <https://www.acervosaude.com.br/doc/REAS188.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Regulamenta a prática da fitoterapia pelo nutricionista e dá outras providências. Resolução n. 688, de 24 de maio de 2021. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_680_2021.html. Acesso em: 11 nov. 2021

CRUZ, Celsa Karolayne Silva; RIBEIRO, Raphaele Chrislla Lemos; OLIVEIRA, Maria Clara Borges de; BRITO, Mauro Gustavo Amaral; ROCHA, Gabriel Mauriz de Moura; SILVA, Mônica do Amaral; OLIVEIRA, Guilherme Antônio Lopes de. O uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 9, n. 9, p. 1-26, ago. 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7167>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7167>. Acesso em: 23 abr. 2021.

DAVID, Renata Boscaini; BELLO, Gabriela Brenner. Prescrição de fitoterapia por nutricionistas em farmácias magistrais. **BRASPEN**, São Paulo, v. 32, n. 3, p. 288-292, set. 2017. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2017/11/16-AR-Prescri%C3%A7%C3%A3o-de-fitoterapia.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2021.

FARIAIS, Daíse Simões de; FERREIRA, Paula Andrade; OLIVEIRA, Vania Jesus dos Santos de; BRITO, Noelma Miranda de. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos como forma complementar no controle da hipertensão arterial. **BIOFARM - Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management**, Paraíba, vol. 12, n. 3, 2016. Disponível em: <http://revista.uepb.edu.br/index.php/biofarm/article/view/3127>. Acesso em: 18 out. 2021.

FERREIRA, Maria das Graças Rodrigues. **Aspectos sociais da fitoterapia**. 1. ed. Porto Velho, Rondônia: Embrapa Rondônia, 2006.

FRANCISCO, Kleryson Martins Soares. Fitoterapia: uma opção para o tratamento odontológico. **Revista Saúde**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 18-24, 2010. Disponível em: <http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/download/432/631>. Acesso em: 18 out. 2021.

FRANÇA, Inácia Sátiro Xavier de; SOUZA, Jeová Alves de; BAPTISTA, Rosilene Santos; BRITTO, Virgínia Rossana de Sousa. Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. **Revista Brasileira de Enfermagem - REBEn**, Brasília, vol. 61, n. 2, p. 201-208, abril. 2008. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0034-71672008000200009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/dYkMVhNDT7ydC55WTzknHxs/?lang=pt#>. Acesso em: 18 out. 2021.

GONÇALVES, Sabrina Cristina Alves; IZOLANI, Alan Fernandes; NETO, Orlando Izolani. Fitoterapia como auxílio no tratamento da obesidade: uma revisão sobre o chá verde (*Camellia sinensis*). **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research - BJSCR**, Paraná, vol. 27, n. 2, p.175-180. jun/ago. 2019. Disponível em: <http://www.mastereditora.com.br/bjsc>. Acesso em: 23 abr. 2021.

GROSS, Jorge Luiz; RODRIGUES, Ticiania da Costa. Conduta terapêutica na hipertensão arterial, nas dislipidemias e na obesidade em pacientes diabéticos. **Revista HCPA**, Porto Alegre, v. 23, n. 1-2, p. 64-71, 2003. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/164826>. Acesso em: 18 out. 2021.

GUERRA, Elimara Sales; ARENT, Michele Daiane; MACHADO, Marcela. **Fitoterapia no controle e prevenção da obesidade**. 2010. Monografia (Grau em Tecnologia em Cosmetologia e Estética) - Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, 2010.

JUNIOR, Valdir F. Veiga. Estudo do consumo de plantas medicinais na Região Centro-Norte do Estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, Paraná, v. 18, n. 2, p. 308-313, abr/jun, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2008000200027>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/XDfhkPtszDzzkFMmv8YDyyN/?lang=pt>. Acesso em: 02 nov. 2021.

JUNIOR, Valdir F. Veiga; PINTO, Angelo C.; MACIEL, Maria Aparecida M. Plantas medicinais: cura segura? **Química nova**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 519-528, jun, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-40422005000300026>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/244750637_Plantas_Medicinais_Cura_Segura. Acesso em: 18 out. 2021.

LUCAS, Ricardo Rodrigues; PEREIRA, Felipe Ferreira; JÚNIOR, Aníbal de Freitas Santos; CAVALCANTI, Bruno Coelho; JÚNIOR, Hélio Vitoriano Nobre; SILVA, Gleice Rayanne da; MAGALHÃES, Hemerson Iury Ferreira. Fitoterápicos aplicados à obesidade. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 473-492, 2016. DOI: 10.12957/demetra.2016.19154. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/19154/17729>. Acesso em: 18 out. 2021.

LUCENA, Vanderlene Brasil; ABREU, Whandra Braga Pinheiro de; ARAUJO, Karuane Sartunino da Silva; LIMA, Diana Augusta Guimarães de; DONADE, Thyago Santos. Prescrição de fitoterápicos por nutricionistas – de acordo com ASBRAN. **Atena Editora**, Paraná, p. 190-207, fev. 2020. DOI: 10.22533/at.ed.10220050321.

Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/32470>. Acesso em: 02 nov. 2021.

MANENTI, Aline Vefago. **Plantas medicinais utilizadas no tratamento da obesidade: uma revisão**. 2010. Monografia (Grau de Bacharel em Nutrição) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2010.

MEDEIROS, César Augusto Costa de; BEZERRA, José Jailson Lima; SILVA, Bruna Barbosa Maia da; ALVES, Fábila Rafaella Silva. Uso indiscriminado de plantas medicinais como recursos terapêuticos: uma revisão. **Realize Editora**, Paraíba, 2018. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/41459>. Acesso em: 02 nov. 2021.

MELLO, Tainan Machado da Costa. **Tratamento com fitoterápicos na obesidade**. 2019. Monografia (Grau de Bacharel em Farmácia) - Faculdade de educação e meio ambiente, Rondônia, 2019.

NICOLETTI, Maria Aparecida; CARVALHO, Karen Cristina; JÚNIOR, Marcos Antônio Oliveira, BERTASSO, Carla Cristina; CAPOROSSO, Patrícia Yunes; TAVARES, Ana Paula Libois. Uso popular de medicamentos contendo drogas de origem vegetal e/ou plantas medicinais: principais interações decorrentes. **Revista Saúde**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 25-39, 2009. Disponível em: <http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/371/625>. Acesso em: 18 out. 2021.

OLIVEIRA, Ana Paula de; BERNARDES, Ana Carolina Brasil e; FERNANDES, Fábio Luis Figueiredo; TIENGO, Andréa. Avaliação dos efeitos de fitoterápicos termogênicos em parâmetros antropométricos de pacientes com sobrepeso e obesidade. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. Suplementar 2, v.11, n.68, p.667-676. jan./dez. 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/626>. Acesso em: 23 abr. 2021.

OLIVEIRA, Iasmim Calixto de; CORDEIRO, Paula Balbi de Melo Hollanda. Os Fitoterápicos como Coadjuvantes no Tratamento da Obesidade. **Portal de Revistas do UniFOA**, Volta Redonda, v. 8, n. 1, p. 97-104. 2017. DOI: [https://doi.org/10.47385/cadunifoa.v8i1%20\(Esp.\).1240](https://doi.org/10.47385/cadunifoa.v8i1%20(Esp.).1240). Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/1240>. Acesso em: 23 abr. 2021.

OLIVEIRA, Jemima Teixeira de; RODRIGUES, Eric Henrique Araújo; CALMON, Any Vitória Moura Silva; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira. Fitoterápicos no tratamento da obesidade e suas enfermidades. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 9, p. 91980-91994, set. 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n9-386. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/36340>. Acesso em: 18 out. 2021.

OZAKI, Andréia Tiemi; DUARTE, Paula da Cunha. Fitoterápicos utilizados na medicina veterinária, em cães e gatos. **Infarma**, Brasília, v. 18, n. 11/12, p. 17-25, 2006. Disponível em: <https://www.cff.org.br/sistemas/geral/revista/pdf/11/infarma06.pdf>. Acesso em: 18 out. 2021.

PERFEITO, João Paulo Silvério. **O registro sanitário de medicamentos fitoterápicos no Brasil: uma avaliação da situação atual e das razões de indeferimento**. 2012. Dissertação (Mestre em Ciências da Saúde) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

PINTO, Daniela Cortês Macedo. **A Fitoterapia no tratamento da obesidade**. 2013. Dissertação (Mestre em Ciências Farmacêuticas) - Faculdade de Ciências de Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2013.

PIRES, Andrea Macêdo; ARAÚJO, Patrícia Sodrê. Percepção de risco e conceitos sobre plantas medicinais, fitoterápicos e medicamentos alopáticos entre gestantes. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Bahia, v. 35, n. 2, p. 320-333, abr/jun. 2011. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2011.v35.n2.a308>. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/308>. Acesso em: 02 nov. 2021.

PORTO, Grazielle Belchior De Carvalho; PADILHA, Heloísa Sarto Camões Vieito; SANTOS, Gérsika Bitencourt. Riscos causados pelo uso indiscriminado de medicamentos para emagrecer. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 10, n. 10, p. 1-11, ago. 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19147>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19147>. Acesso em: 22 nov. 2021.

PRADO, Caroline Nunes do; NEVES, Dayse Regina de Jesus; SOUZA, Helena Dias de; NAVARRO, Francisco. O uso de fitoterápicos no tratamento da obesidade. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.4, n. 19, p.14-21, jan/fev. 2010. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/20>. Acesso em: 23 abr. 2021.

RODRIGUES, Dhulia Nogueira; RODRIGUES, Débora Fernandes. Fitoterapia como coadjuvante no tratamento da obesidade. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, Minas Gerais, v. 5, n. 4, p. 1-19, dez. 2017. Disponível em: <http://jornalold.faculdadecienciasdavid.com.br/index.php/RBCV/article/view/379>. Acesso em: 8 out. 2021.

SAAD, Glaucia de Azevedo; LEDA, Paulo Henrique de Oliveira; SÁ, Ivone Manzali de; SEXLACK, Antonio Carlos de. **Fitoterapia Contemporânea - Tradição e**

Ciência na Prática Clínica. 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2018.

SANTOS, Gleyson Moura dos; NOGUEIRA, Thaís Alves; MONTEIRO, Mísia Joyner de Sousa Dias; BARRETO, Maryanna Tallyta Silva; OLIVEIRA, Janikele Ferreira de. A fitoterapia na formação do profissional nutricionista. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research - BJSC**, Piauí, v. 25, n.1, p. 49-52, fev. 2019. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20181204_202452.pdf. Acesso em: 02 nov. 2021.

SANTOS, Monica Regina Guimarães dos; REZENDE, Mayara de Azeredo. Prescrição de fitoterápicos na atenção primária de saúde no Brasil e a contribuição do memento fitoterápico aos profissionais prescritores. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, p. 299-313, 2019. DOI: 10.32712/2446-4775.2019.794. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/39993>. Acesso em: 19 out. 2021.

TEIXEIRA, Gesiane da Silva; FREIRE, Renice Aparecida; FONSECA, Mônica Igreja Leite da; BIESKI, Isanete Geraldini Costa. Plantas medicinais, fitoterápicos e/ou nutracêuticos utilizados no controle da obesidade. **FLOVET - Boletim do Grupo de Pesquisa da Flora, Vegetação e Etnobotânica**, Mato Grosso, v. 1, n. 6, p. 27-42, 2014. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/flovet/article/view/2082>. Acesso em: 18 out. 2021.

TOMAZZONI, Marisa Ines; NEGRELLE, Raquel Rejane Bonato; CENTA, Maria de Lourdes. Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica. **Texto Contexto Enferm**, Santa Catarina, v. 15, n. 1, p. 115-21, jan/mar 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000100014>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/714/71415114.pdf>. Acesso em: 18 out. 2021.

VERRENGIA, Elizabeth Cristina; KINOSHITA, Samara Alessandra Torquete; AMADEI, Janete Lane. Medicamentos fitoterápicos no tratamento da obesidade. **Uniciências**, v. 17, n. 1, p. 53-58. dez. 2013. DOI: <https://doi.org/10.17921/1415-5141.2013v17n1p%25p>. Disponível em: <https://revista.pgsskroton.com/index.php/uniciencias/article/view/519>. Acesso em: 23 abr. 2021.

VIEIRA, Adna Rosanny dos Reis; MEDEIROS, Priscilla Ramos Mortate da Silva. A utilização de fitoterápicos no tratamento da obesidade. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás "Cândido Santiago"**, Goiás, vol. 5, n. 1, p. 44-57. 2019. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br>. Acesso em: 18 out. 2021.

WEISHEIMER, Naiana; FILHO, Pedro Ferraz da Costa; NEVES, Racire Porto da Cunha; SOUSA, Rayanny Madhay de; PINTO, Danielle Serafim; LEMOS, Vanine

Mota. Fitoterapia como alternativa terapêutica no combate à obesidade. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, João Pessoa, v. 13, n. 1, p. 103-111, jun. 2015. DOI: <https://doi.org/10.17695/revcsnevol13n1p110-20118>. Disponível em: <https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/478#:~:text=Grande%20parte%20dos%20estudos%20realizados,e%20na%20perda%20de%20peso>. Acesso em: 23 abr. 2021.