

# PLANTAS PARA TER MAIS SAÚDE

A fitoterapia não se limita ao consumo de um chá contra determinado mal. Inserida na prática da medicina, permite aproveitar as propriedades terapêuticas das mais variadas espécies vegetais. Porém, não é porque ela se vale do “natural” que seu uso pode ser feito livremente. Conheça agora o potencial da terapia – e não seja iludido por falsas promessas

texto **LEONARDO VINHAS** fotos **MARCELO RESENDE** produção **JANAÍNA RESENDE (ESTÚDIO FUÊ)**

**Os chás de supermercado, em saquinhos, são alimentos e, por isso, não estão contemplados em resoluções de fitoterapia, até porque não têm efeito terapêutico algum**

**L**iteralmente, a palavra *fitoterapia* pode ser entendida como “tratamento com plantas”, uma tradição mais antiga que os conselhos dos nossos avós para tomar esse ou aquele chazinho. Os primeiros registros do uso medicinal de ervas remontam aos sumérios, por volta de 5 mil anos atrás, mas há indícios que sugerem que a prática possa ser ainda mais antiga, talvez até mesmo originada no período Paleolítico (60 mil anos atrás). Formas orientais de medicina empírica, como a ayurveda e a medicina tradicional chinesa, valem-se do poder terapêutico de algumas plantas tanto para remediar como para prevenir doenças.

Apesar disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) só reconheceu a fitoterapia como uma ciência integrada à medicina alopática em 1978. Três anos depois o Ministério da Saúde do Governo Federal do Brasil publicou a primeira portaria (nº. 212) sobre o tema.

Desde então, o uso das plantas em tratamentos de saúde ganhou respeito e mercado, embora ainda seja alvo de muita desinformação e até mesmo desconfiança.

“A população como um todo tende a gostar das plantas e adotá-las em tratamentos, até por uma questão cultural. Afinal, o povo brasileiro tem a herança de tradições africanas e indígenas, que faziam amplo uso desse recurso. Isso é especialmente forte nas regiões Norte e Nordeste”, diz Renata Carnevale, farmacêutica, doutora em Saúde Coletiva e pesquisadora do Laboratório de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde (Lapacis) da Universidade de Campinas (Unicamp).

Renata explica que a resistência existe em parte porque há pessoas que “só se sentem seguras quando recebem a receita de um medicamento sintético, quase como se o fitoterápico não fosse um remédio ‘de verdade’”. ▶

## Pedras nos rins

### QUEBRA-PEDRAS (*PHYLLANTHUS NIRURI*)

**Contraindicações:** Gestantes, lactantes e pessoas com hipersensibilidade à planta.

**Precauções:** Pode ser purgativa, tóxica e mesmo abortiva em altas doses. Se usada por período superior a 21 dias, pode provocar desmineralização do organismo.

**Formas farmacêuticas:** infusão, tintura, cápsula ou comprimido contendo extrato seco, decocção

## Dor de estômago

### ESPINHEIRA-SANTA (*MAYTENUS ILICIFOLIA*)

**Contraindicações:** Gestantes, lactantes e menores de 6 anos.

**Precauções:** Suspender o uso quando for realizar testes de medicina nuclear (como ressonância magnética).

**Formas farmacêuticas:** infusão, cápsulas ou comprimidos contendo extrato seco

## Colesterol alto

### ALCACHOFRA (*CYNARA SCOLYMUS*)

**Contraindicações:** Gestantes e pacientes com hipersensibilidade à droga vegetal.

**Precauções:** Evitar uso combinado com diuréticos, salvo sob prescrição médica. Não há estudos conclusivos sobre o uso em gestantes ou menores de 12 anos.

**Formas farmacêuticas:** droga vegetal encapsulada, comprimido (droga vegetal), infusão e extrato seco padronizado

## Inflamações

### ALECRIM-PIMENTA (*LIPPIA SIDOIDES CHAM*)

**Contraindicações:** Na forma de tintura, não deve ser usada em gestantes, consumidores frequentes de álcool, lactantes ou menores de 6 anos. Não deve ser usada em inalações.

**Precauções:** Não engolir o produto após bochecho ou gargarejo.

**Formas farmacêuticas:** infusão, tintura, gel e creme contendo óleo essencial e sabonete líquido

## Pressão alta

### ALHO (*ALLIUM SATIVUM* L.)

**Contraindicações:** Não deve ser usado em pré ou pós-operatórios, em gestantes, pessoas com gastrite, entre outros cuidados.

**Precauções:** Não usar em casos de hemorragia e tratamento com anticoagulantes, nem combinado ao tratamento já feito com remédios anti-hipertensivos.

**Formas farmacêuticas:** tintura (alcoolutura), extrato fluido e cápsulas com o óleo

## Diabetes

### SÁLVA (*SALVIA OFFICINALIS*)

**Contraindicações:** Gestantes e lactantes.

**Precauções:** Não usar em caso de insuficiência renal e tumores mamários que sejam estrógeno-dependentes.

**Formas farmacêuticas:** infusão

## Diabetes

### JAMBOLÃO (*SYZYGIUM JAMBOLANUM*)

**Contraindicações:** Até o momento não há contra-indicações conhecidas.

**Precauções:** O mais importante é que a planta jamais deve ser entendida como único tratamento contra o diabetes.

**Formas farmacêuticas:** infusão, *in natura*, tintura, cápsula ou até mesmo comprimidos contendo o extrato seco.

Outro fator que colabora para isso é a falta de conhecimento sobre o tema, a qual é agravada pela circulação de informações e notícias falsas (*fake news*) em ferramentas de compartilhamento digital e redes sociais. Separar o joio do trigo – ou o que já tem comprovação científica do que ainda está sob investigação ou do que já se provou mera crendice – é o principal meio de vencer essa resistência para que, quando for necessário, possamos adotar um tratamento fitoterápico com muita segurança e sem receios.

Como muitos dos problemas de saúde encontram melhora quando tratados com fitoterapia, listamos alguns dos males mais comuns enfrentados pela população brasileira e a respectiva planta que pode ser útil para aliviar seus sintomas (*veja as fotos ao longo da matéria*). Porém, é preciso ter em mente que as plantas podem apresentar mais de uma indicação, e que essa relação é uma referência, não um guia imutável. O uso sempre deve partir da prescrição de um profissional habilitado, pois o efeito terapêutico depende da indicação correta da parte da planta a ser utilizada, bem como da dosagem e do tempo

de tratamento. Lembre-se também de que a fitoterapia não deve substituir o tratamento médico sem a devida avaliação profissional.

## Formas e fórmulas mil

O primeiro ponto importante é entender que a fitoterapia não se limita a chás, e que mesmo eles têm a forma correta de cultivo e preparo, não bastando simplesmente colher a planta em casa e ferver em água. “Os chás de supermercado, em saquinhos, são considerados alimentos e não estão contemplados em resoluções de fitoterapia, até porque não têm efeito terapêutico”, explica Viviane Lago, nutricionista e mestre em Ciências da Saúde. A especialista aponta ainda que a droga vegetal (ou seja, aquela que possui efeito terapêutico) é geralmente a planta seca. “Algumas pessoas podem ter sua planta e usar fresca, mas não é o mesmo preparo para todas as plantas e todos os casos. Tudo vai depender do objetivo do tratamento”, acrescenta.

Além dos chás por infusão e decoção, é feita também a maceração, que é o contato da planta com água fria. Há tinturas e cápsulas, que podem ser industriais ou manipuladas. ▶

*Todo fitoterápico tem uma série de efeitos colaterais e contraindicações que devem ser respeitadas. É um erro acreditar que “não faz mal porque é natural”, como dizem algumas pessoas*

## Como preparar o seu chá corretamente

### INFUSÃO

Ferva a água na quantidade recomendada. Desligue o fogo assim que atingir o ponto de ebulição, coloque as folhas ou raízes sobre a água e tampe imediatamente. Cada planta tem seu tempo de infusão (entre 3 e 5 minutos). Não remova a tampa antes desse prazo. Quando a prescrição é de uma pequena quantidade (1 a 2 xícaras), o consumo deve ser imediato. Nos casos das receitas que pedem maior quantidade água (1 a 2 l), é possível conservar o excesso na geladeira.



### DECOÇÃO

Nesse caso, a erva ou raiz já está na água quando esta é levada ao fogo. Após a ebulição, aguarde alguns minutos para que as propriedades medicinais sejam retiradas mais profundamente, e só então desligue o fogo. Se não houver indicação específica desse tempo, apague a chama 3 minutos depois da ebulição da água. Tampe então o recipiente por mais 5 minutos (salvo se houver orientação específica do profissional) e o chá já estará pronto.



**Atenção a um erro comum na hora de cultivar: nunca use um pneu para plantar. Esse tipo de material é tóxico para a muda e prejudica suas propriedades medicinais**

Essas prescrições sempre devem ser realizadas por um profissional habilitado, já que a dosagem terapêutica não é a mesma para todas as pessoas. Nutricionistas, por exemplo, precisam do título de especialista em Fitoterapia para poder prescrever tais tratamentos, e só podem orientar o uso das formas administradas por via oral. Nos demais casos, e de forma geral, cabe aos médicos receitar o uso de tais medicamentos.

### Existem efeitos colaterais

“Todo remédio fitoterápico tem uma série de efeitos colaterais e contraindicações importantes. Se você faz uso de um anti-coagulante oral, por exemplo, há vários fitoterápicos que são contraindicados. No caso de gestantes, lactantes, pacientes com problemas hepáticos (no fígado) ou crianças com menos de 5 anos de idade, há também diversas restrições a serem seguidas. É um erro acreditar que ‘não faz mal porque é natural’, como dizem algumas pessoas”, alerta Lindsey Nakakogue, geriatra e professora da Escola de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR), Campus Londrina.

A ressalva feita pela geriatra esbarra no ponto que constitui a “isca” mais forte para a desinformação e a propagação de falsas promessas. Ser “natural” é o mote de vários produtos perigosos (e livremente comercializados em farmácias e drogarias) que muitas vezes não têm nem sequer registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Isso porque existe uma crença popular de que aquilo que vem da natureza é inofensivo. Mas basta pensar em quantos venenos têm sua origem em plantas para entender que tal raciocínio não se sustenta.

Além disso, não é por ser um fitoterápico que o componente deixa de ser medicamento. “Além das contraindicações para cada caso, o risco de uma interação medicamentosa é muito alto. Se usados sem a devida supervisão, podem acarretar efeitos adversos como baixar demais a pressão arterial, provocar constipação ou diarreia, entre outros”, ressalta Viviane Lago. ▶

## O que você deve informar ao seu médico?

É obrigação do profissional de saúde fazer uma investigação detalhada do histórico e dos hábitos do paciente. Mesmo assim, é possível preparar-se para já ter, de antemão, as informações que não podem faltar antes de receber uma prescrição fitoterápica:

- liste todos os medicamentos que tenham sido prescritos por outro médico;
- se você tem o hábito (nada correto) de se automedicar, seja sincero e diga quais medicamentos usa corriqueiramente;
- se você toma chás ou remédios homeopáticos, cite-os;
- hábitos alimentares;
- rotina de trabalho e exercícios;
- hábitos de sono e descanso.



Informações recebidas por WhatsApp ou redes sociais raramente são confiáveis. “Se você ler um texto sobre um fitoterápico que prometa resultados milagrosos, desconfie”, diz a geriatra Lindsey Nakakogue. Muitas promessas falsas envolvem doenças ligadas à saúde mental, como Alzheimer e demência. “Não existe comprovação científica de prevenção ou combate a essas patologias com fitoterápicos”, garante. “A prevenção que funciona é estimular o cérebro, e cápsula nenhuma faz isso.” A geriatra recomenda que, na dúvida, a pessoa pergunte ao seu médico, ou mesmo pesquise em sites informativos e confiáveis, como os das sociedades de geriatria, oncologia e outros.

## Diarreia

**GOIABEIRA** (*PSIDIUM GUAJAVA L.*)

**Contraindicações:**

Hipersensibilidade ou alergia à droga vegetal.

**Precauções:** Não exceder o tempo recomendado no tratamento.

**Formas farmacêuticas:**

infusão, cápsulas ou comprimidos contendo a droga vegetal ou extrato seco

## Prisão de ventre

**PYSILIUM** (*PLANTAGO OVATA FORSSK*)

**Contraindicações:** Gestantes, lactantes e menores de 12 anos.

**Precauções:** Pessoas com constrições no trato intestinal, ou com hipersensibilidade ou alergia à droga vegetal.

**Formas farmacêuticas:** sementes para ingestão ou maceração

## Dores reumáticas

**GARRA-DO-DIABO**  
(*HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS*)

**Contraindicações:** Menores de 18 anos, lactantes e pacientes com cálculos biliares (na vesícula).

**Precauções:** Se houver edema (inchaço) ou outros sintomas acompanhando a dor, o médico deve avaliar. Também não costuma ser indicado para quem tem úlceras.

**Formas farmacêuticas:** cápsula e comprimido gastrorresistentes contendo extrato seco padronizado

## Insônia

### MARACUJÁ (*PASSIFLORA INCARNATA*)

**Contraindicações:** Gestantes, pessoas em tratamento com sedativo ou depressores do sistema nervoso.

**Precauções:** Crianças de 3 a 12 anos devem passar por avaliação médica antes. Deve-se evitar uso crônico.

**Formas farmacêuticas:** planta fresca (*in natura*) e a droga vegetal (vendida na versão encapsulada)

## Insônia

### CAMOMILA (*MATRICARIA CHAMOMILLA*)

**Contraindicações:** Gestantes e pacientes com hipersensibilidade a essa planta.

**Precauções:** Salvo as contra-indicações, nenhuma.

**Formas farmacêuticas:** infusão, cápsula ou comprimido contendo extrato seco.



## Fácil de encontrar

Em 2016, a Anvisa publicou o *Memento Fitoterápico*, com 28 plantas catalogadas e monografadas. O documento traz a identificação do vegetal e diversas informações sobre seu uso medicinal, como indicações terapêuticas, contraindicações, precauções, posologia (dosagem), tempo de utilização e outras. No Sistema Único de Saúde (SUS) 13 medicamentos fitoterápicos estão disponíveis, e em várias Unidades Básicas de Saúde (UBSs) do país há o projeto Farmácia Viva.

Todas essas ações estão integradas à *Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos*, elaborada pelo Ministério de Saúde também em 2016. “Nosso país já tinha uma considerável cultura e conhecimento sobre plantas medicinais. Foi bastante válido que tenha acontecido a legalização, a pesquisa científica e uma maior industrialização dos fitoterápicos. Assim temos muito menos resíduos, temos condições de uma aplicação terapêutica mais segura e eficaz. A fitoterapia hoje está bem baseada em evidências, já não é algo empírico”, diz Lindsey Nakakogue.

Outra iniciativa bastante notável nas políticas públicas é a criação de Farmácias Vivas. Trata-se de uma ação multiprofissional que envolve agrônomos, médicos, psicólogos, farmacêuticos e nutricionistas, para que as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) possam realizar o devido cultivo de plantas medicinais e oferecê-las, de diferentes formas, para os pacientes atendidos. Por sua vez, o Lapacis, do qual Renata Carnevale faz parte, dedica-se a auxiliar UBSs na região de Campinas (SP) a adotar esse serviço. “A unidade procura o grupo e nós damos capacitação, falamos do uso das plantas e provemos uma verba para ajudar na compra de insumos e ferramentas. A ideia é suprir a carência que algumas unidades sofrem por não conseguirem o medicamento, mesmo ele fazendo parte das políticas do SUS”, explica a pesquisadora.

Há três tipos de Farmácias Vivas. O Tipo I disponibiliza a planta *in natura* e mudas; a II disponibiliza a chamada “droga vegetal” (a planta medicinal seca); e a III faz a

preparação e dispensação do medicamento fitoterápico, podendo realizar também as mesmas atividades que as anteriores.

## Dá para cultivar em casa

Essas iniciativas também são muito úteis para quem pretende cultivar plantas medicinais em casa. Se é o seu caso, a primeira coisa a ser observada é a qualidade do solo. “Solo rico em nutrientes vai possibilitar uma planta melhor, mais forte, que se mantém e sobrevive por mais tempo. Ele também fornece as condições para o vegetal desenvolver melhor suas propriedades terapêuticas. Não pode ser uma terra contaminada, é preciso ainda proteger contra efeitos da poluição e da contaminação por animais”, conta Renata. A especialista prossegue: “Sempre estimulamos o plantio feito em casa, desde que com orientação de um profissional da saúde ou mesmo alguém que tenha muita experiência com as plantas. Um erro comum, por exemplo, é usar um pneu para plantar. Esse tipo de material é tóxico para a planta e prejudica suas propriedades medicinais.”

## A natureza cura tudo?

“Toda planta é um fitocomplexo, ou seja, possui muitas substâncias importantes, podendo ter várias ações diferentes”, pontua Viviane Lago. Isso explica a confusão comum entre as pessoas quando se deparam com a mesma planta sendo indicada para tratar dois males diferentes. O que normalmente acontece é que a indicação mais difundida seja para a doença contra a qual a planta mostra mais propriedades benéficas.

Os fitoterápicos são em sua maioria para tratamento de sintomas, poucos são de uso contínuo. E eles jamais devem substituir o tratamento alopático, salvo em caso de orientação expressa do médico. “As plantas têm grande variedade de usos, e tendem a ser muito bem aproveitadas no combate a doenças menos severas. Tanto que a fitoterapia está mais presente na atenção primária de saúde. O importante é que o paciente seja conscientizado e tenha orientação para o uso adequado”, finaliza Renata Carnevale. ■

*Toda planta possui muitas substâncias terapêuticas, que podem ter diferentes ações. Por isso uma mesma planta pode ser indicada para tratar vários males*