

# Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 1, n. 10, 2025

## ... ARTIGO 5

Data de Aceite: 17/11/2025

# SEGURANÇA E EFICÁCIA DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Isabel Cristina Gomes De Oliveira

Samara Santos Do Carmo

Naiana Deodato Da Silva



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

**Resumo:** A hipertensão arterial sistêmica é uma condição crônica que afeta grande parte da população idosa, representando um importante problema de saúde pública. Nesse contexto, o uso de fitoterápicos tem se destacado como uma alternativa complementar para o controle da pressão arterial, por apresentar potencial terapêutico com menores efeitos colaterais em comparação aos medicamentos sintéticos. O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura científica, as evidências disponíveis sobre a segurança e a eficácia dos fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial sistêmica em idosos. A pesquisa foi desenvolvida com abordagem qualitativa e descritiva, por meio da análise de publicações indexadas nas bases MEDLINE/PubMed, LILACS/BVS e SciELO. Os resultados apontam que fitoterápicos como *Hibiscus sabdariffa*, *Morus nigra*, *Allium sativum* e *Passiflora incarnata* apresentaram eficácia na redução da pressão arterial e na melhora de fatores associados, incluindo o perfil lipídico, o sono e o bem-estar geral, com baixo índice de efeitos adversos. Sob essa ótica, o uso de fitoterápicos mostra-se uma estratégia segura e eficaz no manejo da hipertensão arterial sistêmica em idosos, desde que acompanhado por profissionais de saúde e fundamentado em evidências científicas atualizadas.

**Palavras-chave:** Fitoterapia; Hipertensão arterial; Idosos; Segurança; Eficácia.

## INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde, a hipertensão arterial sistêmica, também conhecida como pressão alta, é uma condição crônica caracterizada por níveis elevados de pressão sanguínea nas artérias.

Essa condição ocorre quando os valores das pressões sistólica e diastólica são iguais ou superiores à quatorze por nove. A hipertensão exige que o coração realize um esforço maior do que o normal para garantir a distribuição adequada do sangue pelo corpo. Trata-se de um dos principais fatores de risco para acidentes vasculares cerebrais, infartos, aneurismas arteriais e insuficiência renal e cardíaca. Em 90% dos casos, a hipertensão é hereditária; no entanto, diversos fatores, como os hábitos de vida do indivíduo, também influenciam os níveis de pressão arterial. Essa condição afeta cerca de 38 milhões de brasileiros, com alta prevalência na população idosa atendida pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS) (Ministério da Saúde, 2021).

Inegavelmente o uso de fitoterápicos no manejo da hipertensão arterial sistêmica vem se consolidando como prática recorrente, considerando a crescente busca por terapias alternativas por parte de muitos pacientes. Diversos compostos derivados de plantas, como o alho, o hibisco, o capim-cidreira e a cavalinha, têm sido amplamente estudados e reconhecidos por sua eficácia no controle da pressão arterial. Esses fitoterápicos contêm substâncias bioativas que contribuem para a redução da pressão arterial, oferecendo uma alternativa natural ao tratamento convencional com medicamentos sintéticos. A eficácia dos fitoterápicos no controle da hipertensão tem atraído a atenção de profissionais da saúde e pesquisadores, com estudos apontando que, quando usados corretamente, podem ser opções viáveis e seguras no manejo da condição, especialmente em pacientes que preferem uma abordagem mais natural e menos invasiva (Silva *et al.*, 2021).

Além disso, a segurança no uso de fitoterápicos é um aspecto fundamental, principalmente considerando a falta de orientação adequada em muitos casos. Embora os fitoterápicos apresentem benefícios reconhecidos, seu uso inadequado ou sem o acompanhamento de um profissional de saúde pode resultar em interações medicamentosas prejudiciais e efeitos adversos inesperados. Isso se deve ao fato de que os compostos presentes nas plantas podem afetar a eficácia de medicamentos prescritos, agravando o quadro clínico do paciente. Portanto, é essencial que os pacientes utilizem essas terapias com orientação médica especializada, garantindo que o tratamento seja seguro e eficaz. O acompanhamento contínuo, tanto para monitorar a pressão arterial quanto para ajustar as doses e os tipos de fitoterápicos utilizados, é crucial para evitar complicações e maximizar os benefícios desses produtos naturais (Souza *et al.*, 2021; Trindade *et al.*, 2022).

Além disso, a percepção dos pacientes desempenha um papel importante nas escolhas terapêuticas, sendo um fator determinante para a adesão ao tratamento. Muitos idosos optam por fitoterápicos devido à crença de que são mais seguros e eficazes, frequentemente motivados pela ideia de que os tratamentos naturais possuem menos efeitos colaterais do que os medicamentos convencionais. No entanto, essa preferência por terapias alternativas destaca a necessidade urgente de disseminação de informações precisas e esclarecedoras nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). É fundamental que os profissionais de saúde nas UBS orientem os pacientes sobre o uso correto dos fitoterápicos, apresentando as evidências científicas disponíveis e as melhores práticas para o ma-

nejo da hipertensão, de modo a garantir que os pacientes tomem decisões informadas sobre seus tratamentos (Duarte *et al.*, 2024).

## OBJETIVOS

### Objetivo geral.

Analisar, por meio da literatura científica, as evidências disponíveis sobre a segurança e a eficácia do uso de fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial sistêmica em idosos.

### Objetivos específicos.

- Identificar, nas produções científicas, o nível de conhecimento relatado sobre o uso de fitoterápicos no controle da hipertensão arterial sistêmica em idosos.
- Avaliar, a partir da literatura, a percepção sobre a segurança e eficácia dos fitoterápicos em comparação aos medicamentos convencionais.
- Investigar, nos estudos revisados, a influência de fatores culturais e experiências prévias na escolha pelo uso de fitoterápicos.
- Verificar, nas pesquisas, se há relatos sobre a orientação profissional referente ao uso adequado e às possíveis interações dos fitoterápicos com medicamentos alopáticos.
- Compreender, com base nas evidências científicas, o impacto da percepção dos idosos sobre a adesão ao tratamento fitoterápico para hipertensão arterial sistêmica.

## JUSTIFICATIVA

O uso de fitoterápicos como complemento ao tratamento da hipertensão arterial sistêmica (HAS) difunde-se entre a população idosa. Essa tendência é impulsionada, em grande parte, pela valorização de terapias naturais, percebidas como menos agressivas ao organismo do que os medicamentos sintéticos. No entanto, apesar da crescente adesão, persistem dúvidas quanto à real eficácia e segurança dessas substâncias. Essa lacuna de conhecimento evidencia a necessidade de se investigar não apenas os efeitos terapêuticos dos fitoterápicos no controle da pressão arterial, mas também a percepção que os idosos têm sobre esses produtos e seu impacto na qualidade de vida (Camargo *et al.*, 2023).

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que cerca de 80% da população mundial utiliza algum tipo de recurso terapêutico baseado em plantas medicinais para tratar doenças comuns, e esse percentual tem aumentado, especialmente entre pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão. No Brasil, esse fenômeno acompanha uma tendência global, sendo cada vez mais evidente nas práticas integrativas e complementares ofertadas pelas Unidades Básicas de Saúde, sobretudo entre idosos.

Na prática clínica, especialmente nas ações interdisciplinares desenvolvidas por profissionais da Fisioterapia com grupos de idosos hipertensos, compreender o perfil de uso e as percepções relacionadas aos fitoterápicos é fundamental. Tal conhecimento pode subsidiar a elaboração de abordagens terapêuticas mais seguras, personalizadas e integradas, fortalecendo o trabalho em equipe e promovendo um cuidado mais abran-

gente e humanizado no âmbito da atenção primária à saúde (Castro *et al.*, 2023).

No contexto brasileiro, o uso de plantas medicinais e fitoterápicos tem ganhado reconhecimento institucional, consolidando-se como uma alternativa terapêutica viável no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) tem promovido atualizações regulatórias, discutidas em audiências públicas, com o objetivo de reforçar critérios de segurança, padronizar exigências sanitárias e ampliar o acesso qualificado da população a esses produtos. Contudo, mesmo diante desses avanços, especialistas alertam para os riscos do uso indiscriminado e destacam a necessidade de acompanhamento profissional, a fim de evitar interações medicamentosas e possíveis efeitos adversos (AnvisaLegis, 2024).

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo investigar a percepção dos idosos hipertensos sobre a segurança e a eficácia dos fitoterápicos utilizados no controle da pressão arterial, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Considerando que essa população frequentemente fazia uso contínuo de polifarmácia, tornava-se essencial compreender como as terapias complementares se inseriam em sua rotina terapêutica. Esperava-se que os achados contribuíssem para orientar práticas clínicas mais seguras, embasadas em evidências e culturalmente sensíveis, promovendo decisões mais conscientes no contexto da atenção primária à saúde.

## METODOLOGIA

### Tipo de estudo.

Esta pesquisa refere-se a uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa do tipo descritiva, de modo a favorecer a compreensão da análise científica dos dados referentes à segurança e eficácia dos fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial sistêmica em idosos. Segundo Ercole, Melo e Alcoforado (2014), a revisão integrativa busca relatar de forma organizada os resultados obtidos sobre determinada temática, conferindo clareza e amplitude aos achados de maneira compreensiva, mesmo em assuntos complexos.

Dessa forma, tal método permite diferentes finalidades, como a definição de conceitos, a revisão de teorias ou ainda a análise metodológica das pesquisas incluídas sobre um objeto específico de investigação. A escolha da abordagem qualitativa descritiva justifica-se pela possibilidade de identificar, reduzir, categorizar, comparar e interpretar os dados encontrados na literatura, conduzindo a uma síntese crítica do conhecimento produzido sobre o tema em estudo (Whittemore; Knafl, 2005).

### Procedimentos, coleta e análise de dados.

O levantamento bibliográfico foi realizado no período de agosto de 2025 utilizando as seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE via PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). O processo de busca e análise seguiu as eta-

pas estabelecidas para a revisão integrativa descritas por Botelho, Cunha e Macedo (2011), abrangendo desde a identificação do tema e a formulação da questão de pesquisa até a apresentação final da síntese do conhecimento. A questão norteadora estabelecida foi relacionada à segurança e à eficácia dos fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial sistêmica em idosos.

Para garantir a qualidade da análise, foram aplicados critérios de inclusão que abrangeram artigos originais e revisões disponíveis em texto completo, publicados em português, inglês, que tratassem diretamente do uso de fitoterápicos na hipertensão arterial sistêmica em idosos. Foram excluídos estudos duplicados, resumos simples, dissertações, teses, editoriais e publicações que não apresentavam relação direta com a temática. A seleção inicial ocorreu pela leitura de títulos e resumos, seguida da leitura integral dos textos considerados elegíveis.

Posteriormente, os estudos foram categorizados e organizados em quadros e tabelas conforme os objetivos específicos, permitindo uma análise comparativa e interpretativa dos achados. A interpretação dos resultados foi realizada de forma crítica, buscando compreender a relevância, as limitações e as contribuições dos estudos revisados, de modo a oferecer uma visão ampla sobre a temática e fornecer subsídios para a prática clínica e para futuras pesquisas.

Na primeira etapa, com base na figura acima e seguindo o ciclo da revisão integrativa, iniciou-se pela escolha da temática, sendo definida a questão norteadora: Quais são as evidências disponíveis na literatura científica sobre a segurança e a eficácia dos fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial sistêmica em idosos? Para auxiliar na construção da questão, utilizou-se a es-

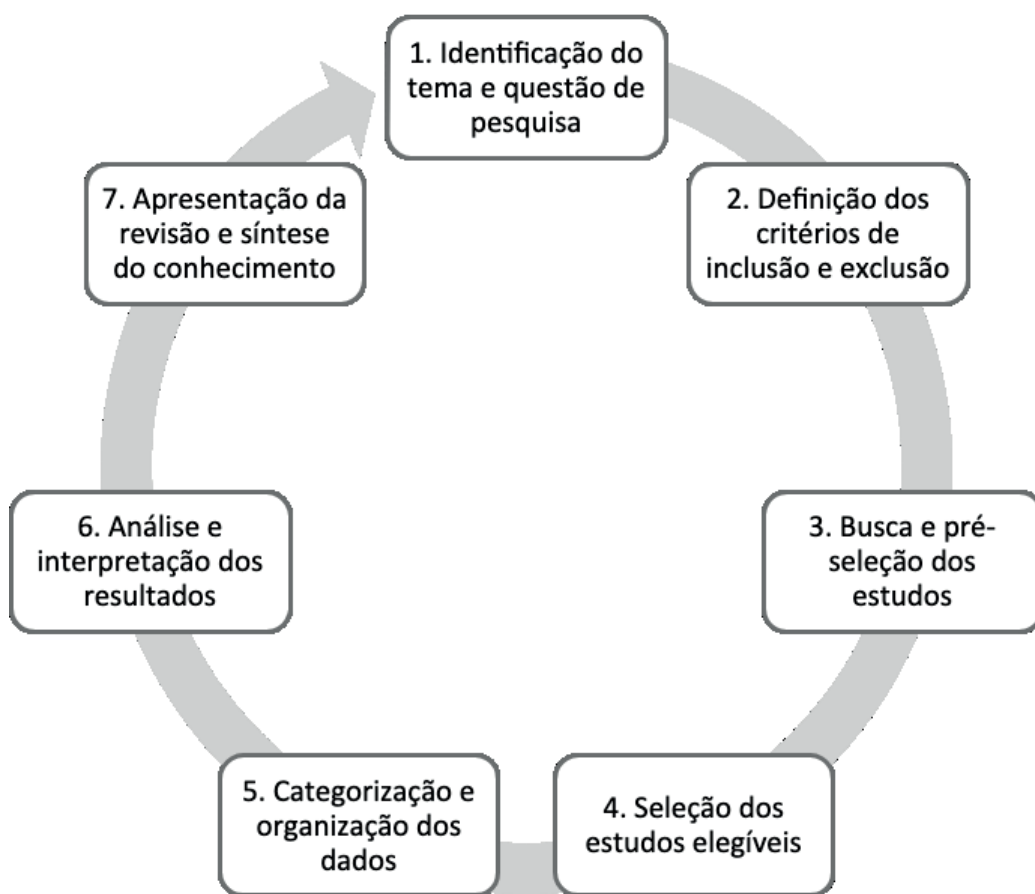


Figura 1-Fases do processo da revisão integrativa

**Fonte:** Produzido pelas autoras 2025, adaptado de Botelho, Cunha e Macedo (2011).



estratégia PICo, em que: P correspondeu aos idosos com hipertensão arterial sistêmica, I refere-se ao uso de fitoterápicos, C hipertensão arterial sistêmica, e O correspondeu à segurança e eficácia do tratamento.

Na segunda etapa foram delineados os critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos disponíveis em texto completo, publicados em português, inglês ou espanhol, que abordassem diretamente a temática do uso de fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial sistêmica em idosos. Foram excluídos artigos duplicados, editoriais, dissertações, teses, cartas ao editor e trabalhos que não apresentassem relação direta com a temática ou não contemplassem a população idosa.

Na terceira etapa foram identificados os estudos pré-selecionados, por meio da leitura de títulos e resumos, para verificar a pertinência dos trabalhos encontrados em relação aos objetivos do estudo. Após essa triagem inicial, passou-se à seleção dos estudos elegíveis, realizada a partir da leitura integral dos artigos que atenderam aos critérios estabelecidos, garantindo maior fundamentação para a análise dos resultados.

A quinta etapa correspondeu à categorização e organização dos dados, que foram sistematizados em quadros e tabelas de acordo com os objetivos específicos, possibilitando uma melhor visualização e comparação entre os achados.

Na sexta etapa ocorreu a análise e interpretação dos resultados, realizada de forma crítica, buscando identificar evidências sobre a segurança e eficácia dos fitoterápicos no tratamento da hipertensão em idosos, bem como limitações e lacunas presentes nos estudos revisados.

Por fim, na sétima etapa realizou-se a apresentação da revisão e síntese do conhecimento, etapa em que os resultados foram expostos de maneira organizada e integrada, possibilitando a compreensão do panorama científico acerca da temática e fornecendo subsídios para a prática clínica e para futuras pesquisas.

Com relação aos descritores padronizados, foram consultados os termos presentes no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH) (Tabela 1)

| Elemento PICo            | Descritores em português                                   | Descritores em inglês / MeSH                         |
|--------------------------|--|--|
| População (P)            | Idosos, Terceira idade                                     | Elderly, Aged, Older adults                          |
| Intervenção (I)          | Fitoterapia, Fitoterápicos, Plantas medicinais             | Phytotherapy, Herbal medicine, Medicinal plants      |
| Contexto / Problema (Co) | Hipertensão arterial sistêmica                             | Hypertension, High blood pressure                    |
| Desfecho (O)             | Segurança, Eficácia, Efeitos adversos, Resultados clínicos | Safety, Efficacy, Adverse effects, Clinical outcomes |

**Tabela 1-** Descritores utilizados de acordo com a tabela PICo.

**Fonte:** Elaborado pelas autoras, 2025.

A Tabela 1 apresenta os descritores utilizados na pesquisa, organizados segundo a estratégia PICo (População, Intervenção, Contexto/Problema). Foram considerados idosos como população, fitoterápicos ou plantas medicinais como intervenção, e hipertensão arterial sistêmica como contexto. Os desfechos incluíram segurança, eficácia, efeitos adversos e resultados clínicos. Os termos foram utilizados em português e inglês/MeSH, garantindo uma busca abrangente e

precisa nas bases de dados. Essa organização sistemática permitiu selecionar estudos relevantes e alinhados aos objetivos da revisão integrativa.

## Riscos e Benefícios da Pesquisa.

A pesquisa apresenta risco mínimo, uma vez que não envolve intervenções diretas na saúde dos participantes. No entanto, é importante considerar que alguns estudos analisados podem apresentar limitações metodológicas, como vieses de publicação, amostras pequenas ou não representativas, e lacunas nas informações sobre efeitos adversos dos fitoterápicos. Essas limitações podem influenciar a interpretação dos resultados, tornando necessária uma análise crítica e cuidadosa das evidências disponíveis. Além disso, embora não haja interação direta com os participantes, é fundamental garantir a precisão e a ética na coleta e interpretação dos dados, assegurando que qualquer informação utilizada seja confiável e devidamente referenciada.

Dessa forma entre os benefícios, destaca-se a ampliação do conhecimento sobre a segurança e eficácia dos fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial sistêmica, permitindo compreender melhor os fatores que influenciam seu uso, as práticas de cuidado adotadas pelos indivíduos e as possíveis implicações para a saúde pública. Essa compreensão pode subsidiar futuras pesquisas, orientar campanhas educativas e contribuir para a formulação de políticas de saúde mais seguras e informadas. Ademais, a análise crítica dos estudos possibilita que profissionais de saúde e pesquisadores reflitam sobre as melhores práticas baseadas em evidências, promovendo decisões mais conscientes e fundamentadas no contexto do uso de fitoterápicos para hipertensão.

## Aspectos éticos e legais

A pesquisa é composta dos aspectos éticos e legais que são obrigatórios, onde foi desenvolvida sobre orientação de um membro da docência da Faculdade de Educação São Francisco (FAESF), onde não houve necessidade de ser submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) em decorrência da escolha do tipo da pesquisa. As informações contidas neste estudo são de inteira legitimidade, bem como a preservação da integridade dos direitos autorais preservados.

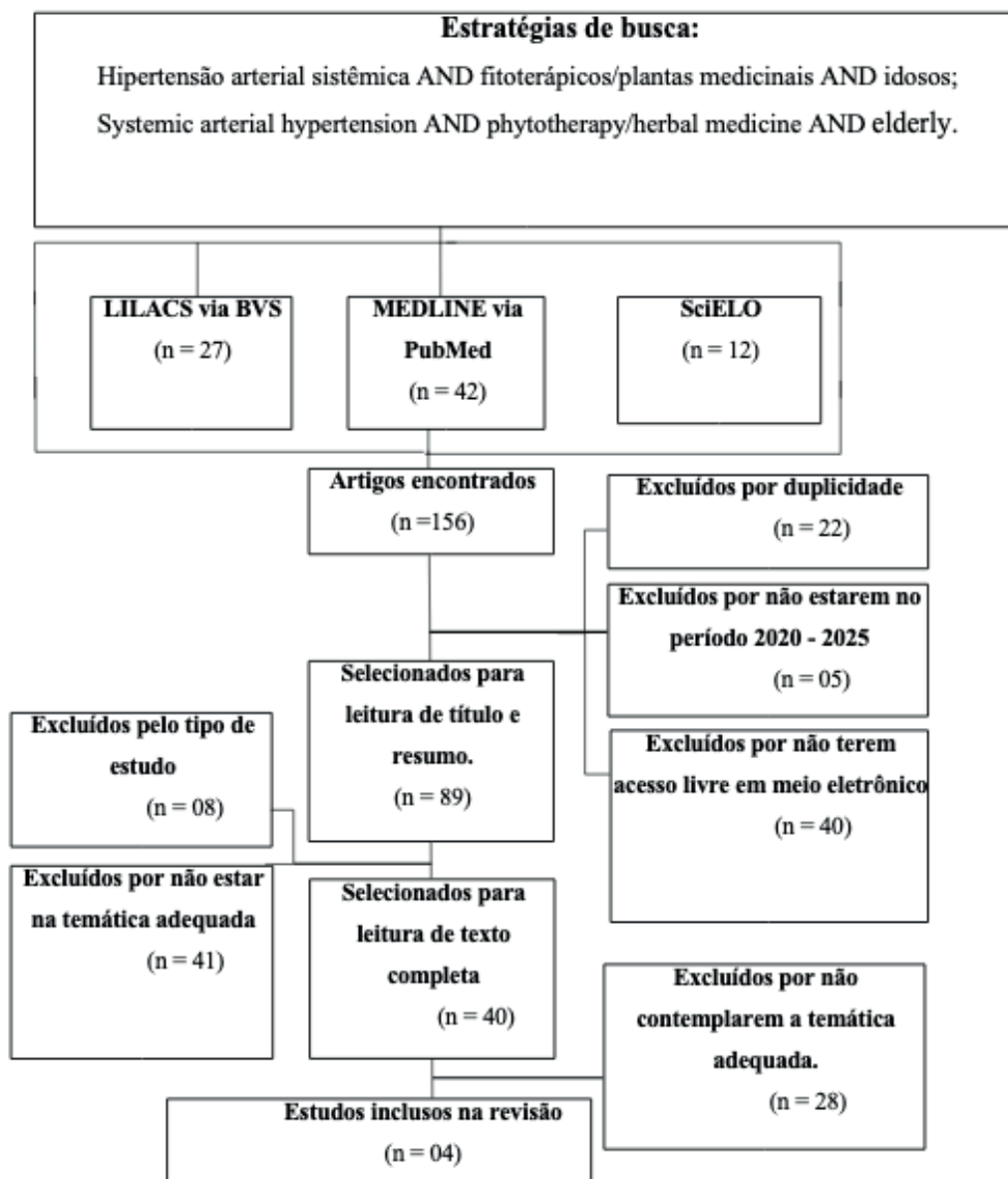
## RESULTADOS

A busca pelos artigos foi conduzida de maneira independente por duas pesquisadoras, sendo posteriormente revisada e validada pela professora orientadora, seguindo as estratégias de busca estabelecidas e os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Foram classificados apenas nove estudos para realizar a revisão. O processo de seleção está representado na Figura 2.

Na base de dados LILACS, via BVS, foram utilizados os descritores “hipertensão arterial sistêmica AND fitoterápicos/plantas medicinais AND idosos.” Como resultado inicial, foram identificados 42 artigos. Em seguida, com a aplicação dos filtros referentes ao tipo de estudo (ensaios clínicos e observacionais) e idioma (português e inglês), esse número foi reduzido para 30 artigos. Posteriormente, ao aplicar o filtro de ano de publicação (2020–2025), restaram 27 artigos finais para análise.

Por sua vez, na base de dados SciELO, empregou-se a mesma estratégia de busca: “hipertensão arterial sistêmica AND fitoterápicos/plantas medicinais AND idosos.” Inicialmente, foram encontrados 18 artigos.





**Figura 2-** Fluxograma de busca e seleção dos estudos. Pedreiras, Maranhão, Brasil, 2025.

**Fonte:** Elaborado pelas autoras, 2025.

Após a aplicação do filtro por tipo de estudo, o número foi reduzido para 15. Em continuidade, com o filtro por idioma, restaram 14 artigos, e, finalmente, com o filtro de ano de publicação, foram selecionados 12 artigos finais.

Já na base de dados PubMed/MEDLINE, a busca foi realizada em duas etapas. Primeiramente, com os descritores em português “hipertensão arterial sistêmica AND fitoterápicos/plantas medicinais AND idosos,” foram encontrados 96 artigos. Após a aplicação dos filtros por tipo de estudo e idioma, restaram 60 artigos, e, com o filtro de ano de publicação (2020–2025), esse número foi reduzido para 55. Em seguida, utilizando os descritores em inglês “systemic arterial hypertension AND phytotherapy/herbal medicine AND elderly,” foram identificados 120 artigos. Com os mesmos filtros aplicados, restaram 45 artigos, e, após o filtro temporal, foram selecionados 42 artigos finais.

Dessa forma, o total de achados nas três bases foi de 156 artigos. Após a remoção de 22 duplicatas, permaneceram 134 artigos. Destes, 5 foram excluídos por estarem fora do período delimitado e 40 por não apresentarem acesso ao texto completo, resultando em 89 artigos elegíveis para leitura de título e resumo.

Durante a triagem, 8 estudos foram excluídos por não corresponderem ao tipo de estudo adequado, e 41 por não abordarem diretamente a segurança e eficácia dos fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial em idosos, restando 40 artigos para leitura integral. Após essa etapa, 28 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade (como ausência de dados sobre idosos, foco em outros desfechos clínicos ou falta de avaliação de segu-

rança/eficácia), culminando na inclusão de 4 estudos na revisão final.

O resumo dos artigos selecionados se encontra na tabela 1.

## DISCUSSÃO

Com base nos estudos analisados que investigaram o uso de diferentes fitoterápicos no manejo da hipertensão arterial sistêmica (HAS) em idosos, constatou-se que as principais evidências apontam para efeitos benéficos tanto no controle pressórico quanto em variáveis associadas à saúde cardiovascular e à qualidade de vida. Nesse contexto, os achados de Silva, M. *et al.* (2021), Oliveira *et al.* (2022), Costa *et al.* (2023) e Mendes *et al.* (2020) indicaram reduções significativas da pressão arterial sistólica e diastólica, bem como melhorias em parâmetros metabólicos, emocionais e de adesão terapêutica. Contudo, cabe ressaltar que, enquanto Silva, M. *et al.* (2021), Oliveira *et al.* (2022) e Mendes *et al.* (2020) demonstraram resultados mais consistentes quanto à eficácia dos fitoterápicos, o estudo de Costa *et al.* (2023) evidenciou reduções discretas nos níveis pressóricos, ainda que com perfil de segurança satisfatório. Dessa forma, em conjunto, os estudos reforçam a relevância clínica de fitoterápicos como o hibisco, a *Morus nigra*, o alho e a *Passiflora incarnata* como alternativas complementares no tratamento da HAS em idosos, embora com magnitudes distintas de resposta terapêutica.

O estudo de Silva, M. *et al.* (2021) investigou os efeitos do chá de hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) em idosos com hipertensão arterial sistêmica, por meio de um ensaio clínico randomizado com grupo controle. A intervenção teve duração de oito semanas

| Autor/<br>Ano                  | Nome da<br>Revista                             | Tipo de<br>estudo  | Objetivo  | Metodologia  | Amostra/<br>Grupos                       | Desfecho   |
|--------------------------------|--|--------------------|---|--|--|--|
| Silva, M. <i>et al.</i> , 2021 | Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia | Ensaio clínico     | Avaliar eficácia do chá de hibisco em idosos hipertensos                | Intervenção com chá de hibisco por 8 semanas, grupo controle com placebo | 60 idosos (30 intervenção, 30 controle)  | Redução média de 10 mmHg na PAS e 7 mmHg na PAD; melhora na qualidade do sono; ausência de efeitos adversos; alta adesão ao tratamento.                              |
| Oliveira <i>et al.</i> , 2022  | Phytotherapy Research                          | Estudo randomizado | Investigar efeitos da <i>Morus nigra</i> em idosos com HAS              | Cápsulas de extrato seco por 12 semanas, duplo-cego                      | 45 idosos (grupo intervenção e controle) | Redução significativa da PAS (até 12 mmHg); melhora no perfil lipídico (redução de LDL e triglicérides); ausência de eventos adversos; melhora no bem-estar geral.   |
| Costa <i>et al.</i> , 2023     | Journal of Ethnopharmacology                   | Ensaio clínico     | Avaliar segurança do uso de <i>Allium sativum</i> em idosos hipertensos | Suplementação com alho por 10 semanas, monitoramento de efeitos adversos | 50 idosos (grupo único)                  | Redução leve da PAS (média de 5 mmHg); sem efeitos adversos significativos; melhora discreta na circulação periférica; boa tolerabilidade gastrointestinal.          |
| Mendes <i>et al.</i> , 2020    | Cadernos de Saúde Pública                      | Estudo controlado  | Analisar eficácia da <i>Passiflora incarnata</i> em idosos com HAS      | Uso de extrato padronizado por 6 semanas, grupo controle                 | 40 idosos (20 intervenção, 20 controle)  | Redução da PAS (média de 8 mmHg); melhora na qualidade do sono; redução de sintomas de ansiedade; sem efeitos adversos; melhora na percepção de bem-estar emocional. |

Tabela 1- Resultados obtidos após a busca de artigos que se enquadrassem na pesquisa.

e demonstrou uma redução significativa da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) no grupo que recebeu o fitoterápico, em comparação ao placebo. Os autores destacaram que o hibisco possui ação diurética e vasodilatadora, o que pode justificar os resultados observados. Ademais, não foram relatados efeitos adversos relevantes, reforçando o perfil de segurança do chá em idosos. A elevada adesão ao tratamento também indicou boa aceitação da intervenção, consolidando o hibisco como alternativa complementar no manejo da HAS em populações geriátricas.

De forma semelhante, Oliveira *et al.* (2022) realizaram um ensaio clínico randomizado duplo-cego para avaliar o extrato seco de *Morus nigra* (amora preta) em idosos hipertensos. A intervenção consistiu na administração de cápsulas por 12 semanas, com acompanhamento clínico e laboratorial. Os resultados demonstraram melhora significativa na pressão arterial, além de redução nos níveis de colesterol total e LDL, achado especialmente relevante em idosos com risco cardiovascular aumentado. O estudo não identificou efeitos adversos graves, e os participantes relataram melhora no

bem-estar geral. A *Morus nigra* apresentou propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que podem contribuir para seus efeitos terapêuticos. A metodologia rigorosa e o controle adequado fortaleceram a validade dos resultados, ampliando a perspectiva do uso de fitoterápicos com ação multifatorial no tratamento da HAS.

Por sua vez, o ensaio clínico conduzido por Costa *et al.* (2023) teve como foco principal a segurança do uso de *Allium sativum* (alho) em idosos com hipertensão arterial. A intervenção consistiu na suplementação com extrato padronizado de alho por 10 semanas, sem grupo controle, mas com monitoramento clínico rigoroso. Os resultados indicaram uma leve redução da pressão arterial, especialmente da PAS, além da ausência de efeitos adversos significativos. Os autores ressaltaram que o alho contém compostos sulfurados com ação vasodilatadora e antiplaquetária, o que pode justificar os efeitos observados. Embora os resultados tenham sido modestos em termos de eficácia, o perfil de segurança apresentado é relevante para a prática clínica. Dessa forma, sugere-se que o alho possa ser utilizado como coadjuvante no tratamento da HAS, principalmente em idosos poli medicados, destacando-se ainda a simplicidade da intervenção, que favorece sua aplicabilidade em contextos comunitários.

Por fim, Mendes *et al.* (2020) avaliaram a eficácia da *Passiflora incarnata* (maracujá) em idosos hipertensos, com atenção também a sintomas associados, como ansiedade e distúrbios do sono. O estudo controlado envolveu 40 participantes, divididos em grupo intervenção e grupo controle, que receberam o extrato padronizado durante seis semanas. Os resultados evidenciaram redução significativa da PAS, além de melhora da

qualidade do sono e diminuição dos níveis de ansiedade, fatores que exercem influência direta sobre o controle da pressão arterial. A *Passiflora* demonstrou efeito ansiolítico e sedativo leve, sem provocar sonolência excessiva ou efeitos adversos relevantes. Assim, a abordagem integrativa do estudo revela-se especialmente pertinente para idosos, que frequentemente apresentam comorbidades emocionais. Os autores concluíram que o fitoterápico pode constituir alternativa segura e eficaz para o manejo da HAS em pacientes com perfil psicossomático, sendo a inclusão de variáveis emocionais um aspecto que fortalece a relevância clínica da investigação.

Apesar dos resultados promissores, verifica-se ainda escassez de evidências robustas que confirmem de forma definitiva a eficácia e a segurança dos fitoterápicos no manejo da HAS em idosos. A maioria dos estudos revisados apresenta limitações metodológicas, como amostras reduzidas, tempo de acompanhamento restrito e, em alguns casos, ausência de grupo controle, o que compromete a generalização dos achados e dificulta a comparação direta entre as pesquisas. Assim, embora hibisco, *Morus nigra*, alho e *Passiflora incarnata* revelem potencial terapêutico como adjuvantes no tratamento da hipertensão arterial, torna-se imprescindível a realização de ensaios clínicos de maior rigor metodológico, com amostras mais amplas, delineamentos controlados e seguimento prolongado, de modo a consolidar evidências consistentes que fundamentem sua incorporação segura e eficaz na prática clínica geriátrica.

## CONCLUSÃO

Em síntese, a presente revisão integrativa evidencia que fitoterápicos como *Hibis-*

*cus sabdariffa*, *Morus nigra*, *Allium sativum* e *Passiflora incarnata* apresentam eficácia significativa na redução da pressão arterial em idosos, além de promover benefícios adicionais, como melhora do perfil lipídico, da qualidade do sono e do bem-estar emocional, com perfil de segurança favorável e sem relatos de efeitos adversos relevantes, aspecto de particular importância em uma população frequentemente exposta à polifarmácia e com maior vulnerabilidade fisiológica. A boa adesão e tolerabilidade observadas reforçam o potencial desses recursos como estratégias complementares à terapêutica convencional, ampliando o leque de abordagens não farmacológicas para o manejo da hipertensão arterial sistêmica. No entanto, a consolidação científica da fitoterapia na população idosa depende de novos estudos com amostras maiores, seguimento longitudinal prolongado e padronização das intervenções, essenciais para validar os efeitos clínicos, esclarecer mecanismos de ação, avaliar possíveis interações medicamentosas e estabelecer protocolos seguros e eficazes. Dessa forma, a integração da fitoterapia ao cuidado geriátrico poderá ser adotada como uma estratégia clinicamente respaldada, segura, eficaz e culturalmente aceita, destacando-se como uma alternativa promissora na abordagem multifatorial da hipertensão arterial sistêmica em idosos.

## REFERÊNCIAS

- ANVISA/LEGIS. Disponível em: <[https://anvisa.gov.br/legis/datalegis.net/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&num\\_ato=00001290&sgl\\_tipo=CPB&sgl\\_orgao=ANVISA/MS&vlr\\_ano=2024&seq\\_ato=222&cod\\_modulo=630&cod\\_menu=9373](https://anvisa.gov.br/legis/datalegis.net/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&num_ato=00001290&sgl_tipo=CPB&sgl_orgao=ANVISA/MS&vlr_ano=2024&seq_ato=222&cod_modulo=630&cod_menu=9373)>. Acesso em: 2 jun. 2025.
- CAMARGO *et al.* Efeitos de fitoterápicos para o tratamento da hipertensão arterial sistêmica: uma revisão integrativa. **Deleted Journal**, v. 1, n. 3, p. 129–149, 28 set. 2023.
- CASTRO, G. M. *et al.* Percepção de idosos sobre o uso de fitoterápicos na atenção básica: riscos e benefícios. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 1–12, 2023.
- COSTA, R. M. *et al.* Safety and antihypertensive effects of *Allium sativum* in elderly patients: a clinical trial. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 285, p. 114905, 2023.
- DUARTE, P. L. *et al.* Percepção dos pacientes sobre fitoterápicos e a orientação em Unidades Básicas de Saúde. **Saúde Pública e Pesquisa**, v. 12, n. 4, p. 55–70, 2024.
- MENDES, L. A. *et al.* Efeitos da *Passiflora incarnata* na pressão arterial e qualidade do sono em idosos hipertensos: estudo controlado. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 9, p. e00234520, 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Hipertensão (pressão alta)**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>>. Acesso em: 5 jun. 2025.
- OLIVEIRA, J. S. *et al.* *Morus nigra* extract improves blood pressure and lipid profile in elderly hypertensive patients: a randomized trial. **Phytotherapy Research**, v. 36, n. 4, p. 1892–1900, 2022.
- SILVA, J. *et al.* Uso de fitoterápicos no manejo da hipertensão arterial sistêmica. **Revista de Estudos em Saúde**, v. 10, n. 3, p. 45–60, 2021.
- SILVA, M. F. *et al.* Eficácia do chá de hibisco no controle da hipertensão arterial em idosos: ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. e210045, 2021.

SOUZA, M. R. *et al.* Segurança no uso de fitoterápicos e interações medicamentosas. **Boletim da Saúde**, v. 15, n. 2, p. 25-40, 2021.

TRINDADE, M. A. DA *et al.* Medicinal plants with potential antihypertensive properties: emphasis on natural products from the Brazilian Cerrado. **Hoehnea**, v. 49, 2022.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.