

# PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS COMO ESTRATÉGIAS PARA O EMAGRECIMENTO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.641132523054>

*Data de aceite: 02/07/2025*

### **Alexandre Cardoso dos Reis**

Universidade Federal de Alfenas –  
UNIFAL  
<http://lattes.cnpq.br/8846495010000681>

### **José Lima Pereira Filho**

Universidade Federal do Maranhão –  
UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/4955435246097894>

### **Francisco Jonathas Rodrigues Nogueira**

Universidade Federal do Maranhão –  
UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/5115628568512399>

### **Jhônata Costa Moura**

Programa de Pós-graduação Rede  
Nordeste de Biotecnologia (RENORBIO)  
<http://lattes.cnpq.br/4061020988365969>

### **Juliana Cristina do Nascimento Machado**

Universidade Federal do Maranhão –  
UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/9346692916214545>

### **Natalya Cardoso Pessoa**

Universidade Federal do Maranhão –  
UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/0183573417166888>

### **Elen Mylenna de Sousa Luz**

Universidade Federal do Maranhão –  
UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/3924540533162919>

### **Tainara Silva Gomes**

Centro Universitário de Excelência –  
UNEX  
<http://lattes.cnpq.br/9181431401791605>

### **Gabriel Cutrim Silva**

Universidade Federal do Maranhão –  
UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/0689771372563431>

### **Rosane da Conceição Lago Carvalho**

Faculdade Sete Lagoas – FACSETE  
<http://lattes.cnpq.br/5948870512855698>

### **Ellen Julli da Silva Passos Maia**

Instituto Federal do Maranhão – IFMA  
<http://lattes.cnpq.br/2829025208518721>

### **Sthephany Melo Goulart**

Universidade Federal do Maranhão –  
UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/9953080445070857>

### **Raícilene Cabral de Oliveira Robson**

Universidade Federal do Maranhão –  
UFMA

**Italo Mateus Pereira Estrela**

Universidade Federal do Maranhão – UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/0617494570878802>

**Paula de Lourdes Lauande Oliveira Mendes**

Universidade CEUMA  
<http://lattes.cnpq.br/3486796528203791>

**Viviane da Silva Sousa Almeida**

Universidade Federal do Maranhão – UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/4176158030267020>

**Israel Viegas Moreira**

Universidade Federal do Maranhão – UFMA  
<http://lattes.cnpq.br/5311004291239956>

**RESUMO:** A obesidade tem se consolidado como um dos principais desafios de saúde pública da atualidade, com impactos significativos na qualidade de vida da população. Frente à busca por alternativas menos agressivas aos medicamentos sintéticos, o uso de plantas medicinais e fitoterápicos para o emagrecimento tem ganhado destaque, sendo muitas vezes vistos como opções naturais e seguras. No entanto, a utilização indiscriminada pode gerar efeitos adversos, exigindo orientação profissional. Dessa forma, este estudo teve como objetivo analisar o uso de plantas medicinais e fitoterápicos como estratégias terapêuticas para o emagrecimento, destacando seus efeitos, riscos e a importância do uso racional. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa de literatura. Foram selecionados artigos publicados em língua inglesa e portuguesa nas bases de dados Google Acadêmico, *Scientific Direct* e PubMed, entre janeiro de 2021 a dezembro de 2024. Foram utilizados os seguintes descritores: “Plantas medicinais”, “Fitoterápicos”, “Fitoterapia”, “Emagrecimento”, “Redução de peso”. Os resultados demonstram que diversas espécies vegetais possuem mecanismos terapêuticos distintos no controle do peso corporal. *Camellia sinensis* e *Hibiscus sabdariffa*, por exemplo, atuam na redução de lipídios séricos e supressão do apetite; *Caralluma fimbriata* e *Garcinia cambogia* auxiliam no controle da fome e na inibição da lipogênese; *Equisetum arvense* apresenta efeito termogênico. Outras plantas, como *Senna alexandrina* e *Rhamnus purshiana*, têm efeito laxativo e devem ser utilizadas com cautela. A variedade de formas de administração (infusões, cápsulas e decoctos) também demonstra a versatilidade terapêutica dessas plantas. Conclui-se que, apesar do potencial terapêutico das plantas medicinais no processo de emagrecimento, seu uso deve ser orientado por profissionais de saúde para garantir eficácia e segurança. Além disso, o uso racional é essencial para evitar riscos à saúde e alcançar resultados sustentáveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fitoterapia; Plantas medicinais; Emagrecimento; Uso racional.

## MEDICINAL PLANTS AND HERBAL REMEDIES AS STRATEGIES FOR WEIGHT LOSS

**ABSTRACT:** Obesity has become one of the main public health challenges of today, with significant impacts on the population's quality of life. In the search for less aggressive alternatives to synthetic drugs, the use of medicinal plants and herbal medicines for weight loss has gained prominence, often being seen as natural and safe options. However, indiscriminate use can generate adverse effects, requiring professional guidance. Thus, this study aimed to analyze the use of medicinal plants and herbal medicines as therapeutic strategies for weight loss, highlighting their effects, risks and the importance of rational use. For this, an integrative literature review was carried out. Articles published in English and Portuguese in the Google Scholar, Scientific Direct and PubMed databases, between January 2021 and December 2024, were selected. The following descriptors were used: "Medicinal plants", "Phytotherapics", "Phytotherapy", "Weight loss", "Weight reduction". The results demonstrate that several plant species have distinct therapeutic mechanisms for controlling body weight. *Camellia sinensis* and *Hibiscus sabdariffa*, for example, reduce serum lipids and suppress appetite; *Caralluma fimbriata* and *Garcinia cambogia* help control hunger and inhibit lipogenesis; *Equisetum arvense* has a thermogenic effect. Other plants, such as *Senna alexandrina* and *Rhamnus purshiana*, have a laxative effect and should be used with caution. The variety of administration forms (infusions, capsules and decoctions) also demonstrates the therapeutic versatility of these plants. It is concluded that, despite the therapeutic potential of medicinal plants in the weight loss process, their use should be guided by health professionals to ensure efficacy and safety. In addition, rational use is essential to avoid health risks and achieve sustainable results.

**KEYWORDS:** Phytotherapy; Medicinal plants; Weight loss; Rational use.

## INTRODUÇÃO

A obesidade tem se consolidado como um dos principais desafios de saúde pública da atualidade, com impactos significativos na qualidade de vida da população. A busca por soluções rápidas para a perda de peso, impulsionada pela pressão estética e pela padronização corporal imposta pela sociedade, tem levado muitas pessoas ao uso indiscriminado de medicamentos e terapias alternativas. O uso de medicações para emagrecimento tem se tornado cada vez mais comum em um cenário onde a busca pelo corpo ideal e a pressão estética dominam o comportamento de muitas pessoas (Vicentini; Amichi, 2024). Nesse contexto, os fitoterápicos e as plantas medicinais têm ganhado destaque como alternativas acessíveis e, muitas vezes, vistas como mais naturais e seguras (Reger *et al.*, 2024; Vicentini; Amichi, 2024).

Embora o uso de fitoterápicos para tratar a obesidade venha se tornando cada vez mais comum, é necessário ter cautela quanto à forma como eles são empregados. Em muitos casos são utilizadas com base apenas em conhecimentos populares, sem comprovação científica que assegure sua eficácia e segurança. Quando consumidos sem acompanhamento adequado, esses produtos podem provocar reações indesejadas, como

alterações nos hormônios e interações com outros medicamentos, o que se torna ainda mais preocupante em pessoas que já apresentam outras condições de saúde (Matos *et al.*, 2023; Santos *et al.*, 2023).

Diversas espécies vegetais, como *Camellia sinensis*, *Garcinia cambogia* e *Hibiscus sabdariffa*, demonstram efeitos metabólicos benéficos, incluindo ações antioxidantes, diuréticas, redutoras de lipídios e moderadoras do apetite. Contudo, o uso seguro e eficaz dessas plantas depende diretamente da orientação de profissionais habilitados, como farmacêuticos, médicos e nutricionistas (Santana; Rodrigues, 2022; Soares *et al.*, 2022).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo analisar o uso de plantas medicinais e fitoterápicos como estratégias para o emagrecimento, destacando seus potenciais benefícios, riscos associados ao uso indiscriminado e a importância do acompanhamento profissional para garantir segurança e eficácia no tratamento.

## METODOLOGIA

Este trabalho consiste em um estudo descritivo-exploratório de aspecto qualitativo em que foi elaborado por meio de uma revisão integrativa de literatura, que permite a identificação, síntese e a realização de uma análise ampliada da literatura acerca de uma temática específica. Este tipo de revisão visa a construção de uma extensa análise da literatura, contribuindo para discussões sobre métodos e resultados de pesquisas, assim como reflexões sobre a realização de futuros estudos. O propósito inicial deste método de pesquisa é obter um profundo entendimento de um determinado fenômeno baseando-se em estudos anteriores (Pereira Filho *et al.*, 2022).

Os trabalhos selecionados para a realização da revisão integrativa foram aqueles publicados no período entre janeiro de 2021 a dezembro de 2024. Este estudo foi realizado através da busca e leitura de artigos científicos publicados nos bancos de dados Google Acadêmico, Scientific Direct e PubMed (Portal da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos). Foram incluídos os trabalhos publicados com a temática abordada nos idiomas inglês e português, disponibilizados na íntegra, em meio digital. Não foram incluídos os trabalhos publicados em outras bases de dados. Os dados foram coletados, utilizando os seguintes descritores: “Plantas medicinais”, “Fitoterápicos”, “Fitoterapia”, “Emagrecimento”, “Redução de peso”. A partir da combinação dos descritores, utilizando os operadores booleanos (AND e OR), será possível realizar a seleção dos artigos publicados nas bases de dados Google Acadêmico, Scientific Direct e PubMed. Os artigos foram selecionados a partir da leitura dos títulos e resumos para a confirmação dos critérios de inclusão e não inclusão. Os resultados foram analisados e discutidos confrontando a literatura.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Obesidade: Aspectos epidemiológicos e fatores associados

Sobrepeso e obesidade são grandes problemas de saúde pública em todo o mundo. A prevalência global de sobrepeso e obesidade aumentou substancialmente nas últimas décadas e espera-se que continue a aumentar. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência global de obesidade quase triplicou desde 1975. Em 2016, estimava-se que havia 1,9 bilhão de adultos com sobrepeso e 650 milhões com obesidade em todo o mundo (Reger *et al.*, 2024).

A obesidade configura-se como um dos maiores desafios de saúde pública em âmbito global, sendo responsável por uma série de impactos negativos na saúde. É uma condição de natureza multifatorial, definida pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo acima dos padrões considerados adequados, resultando, consequentemente, no aumento do peso corporal (Oliveira, 2023; Silva, 2023).

O avanço dessa doença nos últimos anos tem se consolidado como um dos principais desafios para os profissionais de saúde, que não apenas buscam a eficácia no tratamento, mas também a manutenção dos resultados obtidos. Por esse motivo, a obesidade tem se tornado foco de inúmeros estudos e tem ocupado posição de destaque na literatura científica, impulsionando a constante busca por estratégias terapêuticas eficazes (Oliveira, 2023).

A obesidade é classificada como uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT) de prevalência crescente em todo o mundo, sendo resultado de múltiplos e complexos fatores, que vão desde predisposições genéticas até influências ambientais e comportamentais ao longo da vida. Essa condição é caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo e pode ser diagnosticada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), obtido pela divisão do peso (kg) pelo quadrado da altura (m<sup>2</sup>). Valores de IMC iguais ou superiores a 30 kg/m<sup>2</sup> indicam obesidade, enquanto valores iguais ou superiores a 40 kg/m<sup>2</sup> classificam a obesidade como mórbida. Apesar de ser uma medida estritamente quantitativa e não considerar variáveis como a composição corporal individual, o IMC continua sendo amplamente utilizado por órgãos de saúde devido à sua praticidade e padronização internacional (Silva, 2023).

Nos adultos, o IMC é o principal critério para classificar o grau de obesidade. No entanto, para crianças e adolescentes, essa avaliação torna-se mais complexa, uma vez que o IMC, nesses grupos, apresenta menor correlação com morbidade e mortalidade, o que torna a definição de obesidade menos precisa quando comparada aos parâmetros aplicados em adultos (Silva, 2021).

A obesidade constitui um relevante problema de saúde pública, cuja origem está, em grande parte, relacionada à alimentação inadequada e à inatividade física. Além de comprometer a qualidade de vida, representa um importante fator de risco para o desenvolvimento de diversas comorbidades, como o diabetes mellitus tipo 2 e as doenças cardiovasculares. Dados do Ministério da Saúde indicam que aproximadamente 55,4% da população brasileira apresenta sobrepeso ou obesidade, evidenciando a gravidade e a extensão do problema (Araújo *et al.*, 2024).

Durante muito tempo, a obesidade foi erroneamente compreendida como resultado exclusivo da falta de força de vontade ou disciplina individual. No entanto, estudos mais recentes demonstram que sua origem é multifatorial, envolvendo desde a influência da mídia e o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados – ricos em gorduras trans e açúcares refinados – até fatores genéticos, psicológicos e o sedentarismo (Silva, 2023).

Embora a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática regular de atividades físicas, esteja diretamente associada à melhoria da saúde física e emocional, muitas pessoas priorizam os resultados estéticos em detrimento dos benefícios psicossociais. Nesse cenário, os medicamentos surgem como soluções rápidas e acessíveis na busca pelo padrão de beleza, aceitação social e sensação de bem-estar (Pedroso; Andrade; Pires, 2021).

A cobrança de autoaceitação faz refletir de como a obesidade tem sido considerada uma epidemia de proporções globais, tendo em vista os índices crescentes em todas as esferas da população. Salienta-se que acúmulo de gordura corporal pode ser originado por diversos fatores como o biopsicossocial, o qual leva em consideração o contexto social e ambiental de maneira individualizada, além das escolhas alimentares e comportamentais. Dessa forma, a fitoterapia configura uma alternativa utilizada no processo de redução do peso corporal. Este método de tratamento acompanhado aos avanços científicos e biotecnológicos assegura confiança para os usuários (Santos *et al.*, 2023).

## **Fitoterapia no Processo de Emagrecimento**

Existem muitas alternativas para a perda de peso, como mudanças no estilo de vida, a prática de atividades físicas, abordagens cirúrgica, farmacológica, fitoterápica, nutricional e psicológica. Nesse contexto, a fitoterapia e as plantas medicinais tem motivado muitos estudos científicos e, atreladas à tradição de uso por uma parcela significativa da população, despontam como um coadjuvante viável e eficaz no processo de perda de peso corporal, uma vez que podem também atuar como termogênicos (Vicentini; Amichi, 2024). Termogênicos são substâncias que possuem a capacidade de aumentar o gasto energético do corpo ao produzir calor, resultando em um aumento temporário nas taxas metabólicas, sendo benéfico para pessoas que desejam aumentar a queima de calorias e a perda de peso, porém, o uso exige certa cautela, uma vez que o excesso de substâncias pode levar a efeitos colaterais indesejados, tais como nervosismo, insônia e hipertensão arterial (Matos *et al.*, 2023).

A fitoterapia se utiliza das plantas medicinais e dos fitoterápicos. As plantas medicinais são vegetais que apresentam substâncias capazes de contribuir no tratamento e cura de enfermidades, enquanto, os fitoterápicos são produtos tecnicamente elaborados derivados de plantas medicinais com eficácia e segurança comprovadas através de testes clínicos e pré-clínicos fiscalizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (Santos *et al.*, 2023).

Os tratamentos fitoterápicos são utilizados ao longo da história em diversas culturas ao redor do mundo, e muitos medicamentos modernos possuem origem em moléculas encontrados em plantas, podendo ser aplicada de diversas formas, incluindo infusões de chá, cápsulas, tinturas, pomadas, entre outras. O uso de medicamentos obtidos através de plantas medicinais é uma excelente opção para quem busca alcançar a perda de peso sem o auxílio de medicamentos sintéticos, pois oferecem menos efeitos colaterais e são mais acessíveis, muitos sem a necessidade de prescrição médica. Estudos mostram que os fitoterápicos agem no organismo como moderadores de apetite ou aceleradores de metabolismo, promovendo redução da ingestão alimentar, diminuindo os níveis séricos de colesterol, além de ação antioxidante, diurética e lipolítica (Matos *et al.*, 2023).

As plantas e os medicamentos fitoterápicos utilizados para emagrecimento agem no organismo com cinco diferentes mecanismos distintos, sendo estes: (1) diminui a absorção de lipídios, (2) diminui a absorção de carboidratos, (3) aumenta o gasto energético, (4) diminui a diferenciação e proliferação de pré-adipócitos, (5) diminui a lipogênese e aumento da lipólise (Soares *et al.*, 2022).

Entre as plantas medicinais e fitoterápicos encontrados no mercado, a tabela abaixo (Tabela 1), traz aqueles que são usualmente utilizados com a finalidade de emagrecimento.

Espécie vegetal	Forma de uso	Ação terapêutica	Referência
<i>Equisetum arvense</i>	Infusão das folhas	Efeito Termogênico	Tenroller (2021)
<i>Caralluma fimbriata</i>	Cápsulas (500mg)	Supressão do apetite	Santana; Rodrigues (2022)
<i>Garcinia cambogia</i>	Cápsulas (500mg)	Reduz a síntese de lipídeos	Santana; Rodrigues (2022)
<i>Rhamnus purshiana</i>	Decocto das cascas	Contração do cólon	Santana; Rodrigues (2022)
<i>Cynara scolymus</i>	Infusão das folhas	Efeito antilipêmico	Silva (2022)
<i>Baccharis trimera</i>	Infusão das folhas	Efeito antilipêmico, redução da glicemia e ação laxativa	Silva (2022)
<i>Senna alexandrina</i>	Infusão e decocto dos frutos	Ação laxativa	Silva (2022)
<i>Cordia salicifolia</i>	Infusão e decocto dos frutos	Efeito antilipêmico	Silva (2022)
<i>Camelia sinensis</i>	Infusão das folhas	Diminuição das taxas de triglicerídeos e redução do apetite	Soares <i>et al.</i> (2022)
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Infusão das folhas	Redução dos níveis de lipídeos totais, colesterol e triglicerídeos	Tenroller (2021) Soares <i>et al.</i> (2022)
<i>Garcinia cambogia</i>	Decocto da casca	Redução dos níveis de lipídeos totais	Soares <i>et al.</i> (2022)

**Tabela 1** – Plantas medicinais utilizadas para a redução do peso corporal.

Com base na Tabela 1, é possível observar a diversidade de espécies vegetais empregadas com finalidades voltadas ao emagrecimento. Dentre as plantas citadas, destacam-se *Camellia sinensis* (Chá verde) e *Hibiscus sabdariffa* (Hibisco), reconhecidas por suas ações no metabolismo lipídico, como a redução de triglicerídeos, colesterol e lipídeos totais, além de contribuírem para a supressão do apetite. Espécies como *Caralluma fimbriata* também se mostraram relevantes por atuarem diretamente na diminuição do apetite, o que pode auxiliar na redução da ingestão calórica. Já a espécie vegetal *Equisetum arvense* é apontada por seu efeito termogênico, favorecendo o aumento do gasto energético corporal (Tenroller, 2021; Santana; Rodrigues, 2022; Soares *et al.*, 2022).

Outras plantas, como *Rhamnus purshiana* e *Senna alexandrina*, foram associadas a efeitos laxativos e à contração do cólon, mecanismos que, apesar de promoverem perda de peso a curto prazo, devem ser utilizados com cautela. Também foi observada a presença de espécies com ação antilipêmica, como *Cynara scolymus*, *Cordia salicifolia* e *Baccharis trimera*, que atuam na regulação dos níveis de lipídios e na glicemia. A variedade de formas de uso como infusões, decoctos e cápsulas reforça a versatilidade terapêutica dessas plantas e sua adequação a diferentes perfis de usuários (Santana; Rodrigues, 2022; Silva, 2022).



Diariamente, muitas pessoas recorrem a medicamentos com o objetivo de perder peso, sendo frequentemente influenciadas por indicações de indivíduos sem conhecimento técnico ou formação na área da saúde. Essa prática tem contribuído para o uso indiscriminado e descontrolado de tratamentos diversos, incluindo fitoterápicos e plantas medicinais. Tal comportamento, aliado à falta de orientação profissional, pode resultar em efeitos adversos, interações medicamentosas, agravamento de condições clínicas pré-existentes e até riscos à saúde pública (Matos *et al.*, 2023). Nesse contexto, destaca-se a importância da atuação de profissionais habilitados, como farmacêuticos, médicos e nutricionistas, para promover o uso racional e seguro dessas terapias.

## **Riscos no uso de plantas medicinais e fitoterápicos para o emagrecimento**

A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos nos tempos modernos, em que o magro virou padrão, tornou-se uma forma ligeira de associação à dieta para obtenção de resultados mais rápidos no processo de emagrecimento. Entretanto, é equivocado dizer que o uso indiscriminado dessas substâncias não traz malefícios. A equivalência de um produto industrializado e medicamentoso com um rótulo que o aponta como natural, tornou-se um grande atrativo na inserção desses manipulados na rotina das pessoas. A facilidade no mundo atual em se obter informações, acarreta na automedicação dessas substâncias, que podem sim, serem tóxicas devido à sobredosagem e a forma incorreta de utilização (Rebelo; Barbosa; Oliveira, 2022).

Há diversos métodos conhecidos para auxiliar no emagrecimento, diversas dietas, chás milagrosos, porém na maioria das vezes são ineficazes porque causam efeito rebote a longo prazo, ou seja, quando o uso é interrompido o peso perdido é recuperado de volta de forma rápida (Vicentini; Amichi, 2024). Algumas pesquisas indicam que o uso contínuo e em altas doses de fitoterápicos com finalidade de emagrecimento pode provocar alterações nos níveis de estrogênio. Essa disfunção hormonal pode levar à inibição do processo ovulatório, resultando em um quadro de infertilidade transitória (Carvalho Neto *et al.*, 2021).

Embora muitas plantas medicinais e produtos fitoterápicos possuam um histórico de uso tradicional, a maioria ainda carece de comprovação científica de eficácia segundo os padrões metodológicos atuais. Contudo, a ausência dessas evidências não implica, necessariamente, que esses medicamentos sejam ineficazes, mas sim que ainda são necessários estudos clínicos mais robustos e sistematizados (Araújo *et al.*, 2024).

Quando utilizados de forma racional, com orientação e acompanhamento adequados, os fitoterápicos e plantas medicinais podem representar uma alternativa viável e eficaz no tratamento da obesidade, sendo inclusive respaldados por entidades como a SBEM (Matos *et al.*, 2023). No entanto, é fundamental destacar que, assim como os medicamentos sintéticos, estes tratamentos possuem potencial de interferência no metabolismo e podem desencadear reações adversas. Por isso, o acompanhamento de profissionais capacitados como farmacêuticos, é imprescindível para assegurar a segurança, a eficácia terapêutica e a individualização do tratamento (Sousa, 2022).

## O papel do farmacêutico na promoção do uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos

O uso de plantas medicinais e fitoterápicos no processo de emagrecimento exige algumas considerações fundamentais, entre elas, a necessidade de orientação profissional qualificada. Antes de iniciar qualquer tratamento com esses recursos terapêuticos, é essencial buscar o acompanhamento de profissionais de saúde, como médicos, nutricionistas e farmacêuticos, a fim de garantir a segurança, a eficácia e a adequação do tratamento às condições individuais de cada paciente (Matos *et al.*, 2023). Esses profissionais são os mais recomendados para avaliar a saúde do paciente de forma geral, identificar eventuais impedimentos para o uso e orientá-lo sobre as melhores opções, uma vez que muitos fitoterápicos possuem efeitos adversos e interações com medicamentos, por isso é essencial conhecer os riscos potenciais antes de usá-los, além disso, alguns produtos podem ser adulterados ou conter componentes não declarados, sendo um sinal de alerta (Matos *et al.*, 2023).

De acordo com Costa (2022), é a percepção de que os medicamentos fitoterápicos são isentos de toxicidade que faz com que o seu uso seja, cada vez mais, indiscriminado. A falta de acompanhamento profissional pode resultar em uso inadequado, aumento das doses prescritas e combinação perigosa com outras substâncias, o que potencializa os efeitos adversos e coloca em risco a saúde do usuário. Dessa forma, a orientação farmacêutica é imprescindível para conscientizar a população sobre os perigos do consumo abusivo e para assegurar que o tratamento seja seguido conforme as diretrizes estabelecidas (Cruz, 2020; Costa, 2022).

## CONCLUSÃO

O uso de plantas medicinais e fitoterápicos no processo de emagrecimento tem se destacado como uma alternativa promissora, especialmente diante da crescente busca por métodos naturais e acessíveis para a perda de peso. Espécies como *Camellia sinensis*, *Garcinia cambogia* e *Hibiscus sabdariffa* apresentam efeitos benéficos comprovados cientificamente, como ação diurética, lipolítica e moderadora do apetite. Além disso, esses recursos terapêuticos, quando aliados a mudanças no estilo de vida, podem contribuir significativamente para o controle do peso corporal e a melhoria da saúde metabólica.

É fundamental que a população seja conscientizada sobre os riscos do uso indiscriminado desses produtos, muitas vezes impulsionado por crenças populares ou recomendações informais. Dessa forma, é importante reconhecer que, embora sejam de origem natural, os fitoterápicos possuem princípios ativos que exigem o mesmo cuidado dispensado aos medicamentos sintéticos, uma vez que mesmo sendo de origem natural também podem causar prejuízos à saúde. O fortalecimento da assistência farmacêutica e a integração multidisciplinar no cuidado ao paciente são estratégias indispensáveis para promover o uso racional dos fitoterápicos e garantir que a busca pelo emagrecimento saudável não comprometa a saúde.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Victor Matheus Aquino; LIMA, Cristiane Gomes. As medicações de Emagrecimento: benefícios versus riscos. **Revista Saúde Dos Vales**, v. 12, n. 2, p. 1-20, 2024.

CARVALHO NETO, Bazílio Bezerra *et al.* Uso de medicamentos para emagrecimento por estudantes de cursos superiores da área da saúde, em uma instituição de ensino privada, na cidade de cajazeiras, Paraíba, Brasil. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 12, n. 1, p. 167-179, 2021.

CRUZ, Celsa Karolayne Silva *et al.* O uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e439997167-e439997167, 2020.

MATOS, Thaina *et al.* Uso de fitoterápicos termogênicos no processo de emagrecimento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 4369-4375, 2023.

OLIVEIRA, Eduardo Duarte *et al.* Automedicação de fitoterápicos para emagrecer: orientação farmacêutica na drogaria. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 9, n. 1, 2023.

PEDROSO, Reginaldo dos Santos; ANDRADE, Géssica; PIRES, Regina Helena. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 02, p. e310218, 2021.

REBELO, Isabela; BARBOSA, Stephanie Magalhães; OLIVEIRA, Cristiane Metzker Santana. Riscos Associados à Automedicação de Fitoterápicos no Processo de Emagrecimento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 11, p. 2647-2655, 2022.

REGER, Christoph *et al.* Sustainable diets and risk of overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 25, n. 5, p. e13707, 2024.

SANTANA, Ariane Pinheiro; RODRIGUES, Juliana Lima Gomes. Riscos e benefícios dos fitoterápicos para o emagrecimento. **Revista Artigos.com**, v. 35, p. e10399-e10399, 2022.

SANTOS, Auderlane Silva *et al.* Riscos e efeitos tóxicos do uso de produtos naturais e fitoterápicos para emagrecimento em mulheres na cidade de Manaus. **Tópicos em Ciências Farmacêuticas**, p. 48, 2023.

SILVA, Caroline Iosi; SILVA, Maria Nataniele; CESARIO, Rhebeca Maria Rodrigues. **Riscos dos medicamentos para emagrecer**. 2021. 23f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Faculdade Cruzeiro do Sul, São Paulo, 2021.

SILVA, Amanda Maria Ferreira Martins. **Avaliação de plantas medicinais comercializadas para obesidade por feirantes no mercado do porto antônio moises nadaf na cidade de Cuiabá-MT**. 2022. 26f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Centro Universitário de Várzea Grande, Várzea Grande, 2022.

SILVA, Emylle Vitória Paes *et al.* **A influência das mídias sociais no aumento do uso de medicamentos para emagrecer**. 2023. 49f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Farmácia) – Centro Estadual de Educação Tecnológica, Porto Ferreira, 2023.

SOARES, Geovanna Ribeiro *et al.* Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e9911628702-e9911628702, 2022.

TENROLLER, Ana Paula. **Uso irracional de medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais no emagrecimento**. 2021. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Feevale, Novo Hamburgo, 2021.

VICENTINI, Adriana Pacheco Baldutti; AMICHI, Kelly Ribeiro. Perfil de indivíduos que fazem uso de plantas medicinais e fitoterápicos para emagrecimento. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 112, p. 130-142, 2024.