

A APLICAÇÃO DA FITOTERAPIA NO COMBATE À OBESIDADE

THE APP OF PHYTOTHERAPY TO COMBAT OBESITY

LA APLICACIÓN DE LA FITOTERAPIA EN LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

**FERNANDA DE FREITAS FLORINDO¹, KIVVYA GOMES DE SOUZA², HERMÍNIO
OLIVEIRA MEDEIROS³**

- 1) Acadêmica do curso de Farmácia, Faculdade do Futuro, Manhuaçu – MG, fernandaflorindof@gmail.com
- 2) Acadêmica do curso de Farmácia, Faculdade do Futuro, Manhuaçu – MG, kivvya@hotmail.com
- 3) Farmacêutico, docente do curso de Farmácia da Faculdade do Futuro, Manhuaçu – MG, herminio.medeiros@ufv.br

CONTATOS

Hermínio Oliveira Medeiros, Praça Manoel Dias da Fonseca, 68, Santo Antônio do Grama – MG, (31) 984642317, herminio.medeiros@ufv.br

A APLICAÇÃO DA FITOTERAPIA NO COMBATE À OBESIDADE

THE APP OF PHYTOTHERAPY TO COMBAT OBESITY

LA APLICACIÓN DE LA FITOTERAPIA EN LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

RESUMO

A fitoterapia já é usada há muito tempo no tratamento da obesidade, entretanto há muitas incertezas em relação ao uso, necessitando que os profissionais de saúde tenham embasamento científico. O presente trabalho foi desenvolvido após ser observada que a insatisfação com o corpo tem aumentado com o passar dos anos. Com isso, também pôde-se observar que a variedade de medicamentos fitoterápicos emagrecedores se expandiu grandemente, e por se tratar de um tratamento alternativo, natural, muitas pessoas recorrem a ele. Esse trabalho tem por objetivo analisar farmacologicamente a composição de formulações de medicamentos emagrecedores fitoterápicos bem como avaliar as contraindicações e risco do uso irracional desses medicamentos. Para este estudo utilizamos método de revisão bibliográfica através de artigos e levantamentos de dados relacionados com o tema, sendo realizada uma pesquisa bibliografia gerando uma abordagem qualitativa dos dados coletados.

Palavras-Chave: Fitoterapia; Obesidade; Emagrecimento.

ABSTRACT

Herbal medicine has been used for a long time in the treatment of obesity, however there are many uncertainties regarding its use, requiring health professionals to have a scientific basis. The present work was developed after observing that dissatisfaction with the body has increased over the years. With this, it could also be observed that the variety of herbal slimming drugs has expanded greatly, and because it is an alternative, natural treatment, many people resort to it. This article aims to pharmacologically analyze the composition of herbal slimming drug formulations as well as to assess the contraindications and risk of irrational use of these drugs. For this study, a bibliographic review method will be used through articles and data surveys related to the topic, with a bibliographic research being carried out, generating a qualitative approach to the collected data.

Key words: Herbal medicine; Obesity; Slimming.

ABSTRACTO

La medicina herbal se ha utilizado durante mucho tiempo en el tratamiento de la obesidad, sin embargo existen muchas incertidumbres en cuanto a su uso, lo que requiere que los profesionales de la salud tengan una base científica. El presente trabajo se desarrolló tras observar que la insatisfacción corporal se ha incrementado a lo largo de los años. Con esto, también se pudo observar que la variedad de medicamentos adelgazantes a base de hierbas se ha expandido mucho, y por ser un tratamiento alternativo, natural, muchas personas recurren a él. Este artículo tiene como objetivo analizar farmacológicamente la composición de las formulaciones de medicamentos adelgazantes a base de hierbas, así como evaluar las contraindicaciones y el riesgo de uso irracional de estos medicamentos. Para este estudio se utilizará un método de revisión bibliográfica a través de artículos y encuestas de datos relacionados con el tema, realizando-se una investigación bibliográfica, generando un abordaje cualitativo de los datos recolectados.

Palabras clave: Medicina herbaria; Obesidad; Adelgazar.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente a mídia vem destacando com grande ênfase o estereótipo de corpos altamente definidos despertando assim, o desejo de alcançar o padrão de corpo perfeito, e por tanto cada vez mais cresce se procura métodos e receitas milagrosas para alcançá-lo (OLIVEIRA, 2005).

Diante disso, os tratamentos naturais estão sendo cada vez mais procurados, fazendo com que os medicamentos fitoterápicos estejam cada vez mais em alta. Mas, vale sempre ressaltar a importância de se ter o acompanhamento com um profissional capacitado (JUNIOR, 2012). Existe um falso entendimento de que fórmulas naturais não trazem malefícios a saúde, mas, isso não é verdade, as fórmulas naturais se não usadas de maneira correta, também podem apresentar riscos de intoxicação, interações medicamentosas e interações alimentares. É necessário sempre o acompanhamento de um profissional, pois necessita-se de saber sobre as ações farmacológicas do fitoterápico e conhecer as contraindicações, para que a saúde do paciente não esteja sendo colocada em perigo (OLIVEIRA, 2013).

O artigo se justifica pela necessidade de mostrar que com o aumento da população que apresenta sobrepeso ou obesidade houve crescimento no consumo de medicamentos fitoterápicos para auxiliar na perda de peso, uma vez que a obesidade pode acarretar em muitos malefícios a saúde humana, sem contar ainda que os padrões estéticos exigidos pela mídia, estão mexendo cada vez mais com as pessoas. Com isso o profissional farmacêutico desempenha um papel fundamental de orientação e acompanhamento do paciente para que o tratamento com os fitoterápicos seja eficaz e traga benefícios a saúde do paciente. Lembrando também ao paciente que para uma perda de peso saudável, também é necessária uma alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos regularmente, sempre com acompanhamento de profissionais capacitados (VARRENGIA, 2019).

A hipótese é de que pode haver componentes que causam malefícios quando utilizados em forma e/ou quantidade incorreta. Há um falso entendimento de que medicamentos naturais não são prejudiciais à saúde. Quando na verdade, todo medicamento se usado de forma incorreta, pode acarretar malefícios a saúde. Pode

ocorrer por dose inadequada contra-indicações e até mesmo interações medicamentosas.

Diante das circunstâncias que norteiam a participação do profissional farmacêutico nesse processo as principais são: diminuir a automedicação, diminuir os casos de intoxicação, orientar sobre as contra-indicações, sobre possíveis efeitos colaterais e modo de uso correto (BATISTUZZO, 2000).

O uso irracional de medicamentos é um grande problema, mesmo sendo medicamentos de origem vegetal, é possível ocorrer eventos adversos e intoxicações. Mas, por falta de conhecimento e orientação farmacêutica, muitos pacientes têm a equivocada ideia de que com fórmulas naturais estão escapando dessas situações (ALMEIDA, 2021).

Além disso, o farmacêutico precisa contribuir para que os estudos de fitoterápicos avancem cada vez mais e tomem rumos positivos para trazer bem-estar aos pacientes com uma terapia alternativa e segura. São necessários mais estudos e pesquisas sobre os componentes vegetais, lembrando, que se tem um número inúmeras opções de tratamentos naturais, inclusive para obesidade, que tem aumentado muito nos últimos tempos (BATISTUZZO, 2000).

A partir da variedade de fitoterápicos encontrados nas farmácias e a procura por medicamentos de origem vegetal como auxiliares no emagrecimento por questões de saúde e também estéticas, a pesquisa pretende saber: Quais as substâncias naturais que mais são indicadas/encontradas como coadjuvantes no emagrecimento?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral:

Analisar farmacologicamente a composição de formulações de medicamentos emagrecedores fitoterápicos.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Analisar os componentes das formulações de alguns fitoterápicos.
- Compreender as funções dos componentes das formulações.
- Avaliar as contraindicações e risco do uso irracional desses medicamentos.

2 MÉTODO

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Para este estudo foram utilizados método de revisão bibliográfica através de artigos e levantamentos de dados relacionados com o tema de outros autores. Realizando uma pesquisa bibliografia gerando uma abordagem qualitativa dos dados coletados.

As pesquisas foram realizadas nas plataformas como: (SciELO), Google Acadêmico, Bibliotecas virtuais de FAEMA e UNICAMP. O artigo considerou trabalhos com até dez anos de publicação e também outros mais antigos porém de relevância na área de estudo , tendo como propósito absorver as melhores informações contidas nos mesmos. Todos os demais que não se enquadram nesses critérios foram excluídos.

Para tratarmos do assunto que norteia a pesquisa utilizou-se como fontes artigos científicos, livros virtuais, teses utilizando o método de pesquisa descritiva e também explicativa (DEL-MASSO; COTTA; SANTOS, 2014).

3 OBESIDADE E EMAGRECIMENTO

Atualmente, a obesidade é apontada como um dos principais problemas de saúde enfrentados pela população mundial sendo responsável pelo aumento de comorbidades, como também um fator que pode ocasionar a morte do indivíduo. Cabe ressaltar que a obesidade afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo o que

contribui para a elevada prevalência de doenças crônicas e incapacidades na atualidade (COSTA, 2020).

De acordo com Bora, conforme citado por Costa (2020, p. 3) “a obesidade é conceituada como a alteração do estado nutricional por desequilíbrio entre ingestão e gasto energéticos sendo caracterizada pelo aumento de células adiposas”.

Sendo assim, a Organização Mundial de Saúde define a obesidade da seguinte maneira:

um agravo multifatorial devido ao balanço energético positivo que contribui para o acúmulo de gordura, relacionado a riscos à saúde decorrente de sua associação com complicações de ordem metabólica, como a elevação da pressão arterial, resistência à insulina e aumento dos níveis de colesterol e triglicérides sanguíneos. Entre suas causas, estão associados os aspectos biológicos, históricos, ecológicos, econômicos, sociais, culturais e políticos (SOUZA 2021 *et al* p 3).

Corroborando com as ideias apresentadas, pode-se observar que as condições psicológicas estão diretamente relacionadas ao surgimento e continuidade da obesidade no indivíduo. Partindo dessa ideia, é notório que na maioria dos casos de obesidade, a alimentação é vista como uma válvula de escape usada para aliviar sentimentos, e esse hábito contribui significativamente para um ganho de peso geralmente sem controle, dificultando, por sua vez, a perda de peso (COSTA, 2020).

Diante disso, é possível verificar que a saúde deste indivíduo fica fragilizada aumentando o risco de problemas cada vez maiores e difíceis de serem revertidos fazendo com que o mesmo não tenha controle sobre a sua saúde gerando fatores que podem desencadear na complicação de problemas de saúde levando até mesmo à morte.

A gordura corporal em excesso pode acarretar em prejuízos para a saúde do indivíduo como: dificuldades respiratórias, problemas dermatológicos e distúrbios no aparelho locomotor, além de favorecer o surgimento de enfermidades potencialmente letais como doenças cardiovasculares, dislipidemia e certos tipos de câncer (PINHEIRO et al., 2004 *apud* costa, 2020)

A argumentação diante de uma proposta tendo vista um melhor tratamento para obesidade ainda é muito intensa, mesmo sendo reconhecida como fator de risco, a discussão deve-se ao fato de que a maioria das propostas avaliadas não obtém o

efeito desejado na perda de peso em um período de tempo considerável. (SOUZA *et al*, 2021).

Contudo, sabe-se que existem muitas alternativas para o tratamento da obesidade, sendo elas baseadas nas mudanças no estilo de vida, na inserção da atividade física no cotidiano desse indivíduo, a interpelações através de cirurgia, medicamentos de origem farmacológica e fitoterápica como também nutricional e psicológica. Sendo assim, “o tratamento da obesidade é considerado satisfatório em consonância com a quantidade de perda de peso corporal perdida e da redução dos fatores de risco existentes no início do tratamento” (SOUZA *et al*, 2021, p. 4).

O tratamento da obesidade é enigmático e multidisciplinar. Contudo, a escolha do tratamento deve ser baseada na gravidade do problema e na presença de complicações associadas sendo esses fatores acompanhados por um especialista que norteará a melhor forma de tratar a obesidade desse paciente (LAMEIRA, 2016).

Uma outra alternativa que vem sendo bastante procurada é utilização de fitoterápicos para combater a obesidade, a busca tem aumentado consideravelmente nos últimos anos devido a dois principais fatores capazes de demonstrar esse aumento como Yunes (2001) citada por Bruning, Mosegui, Vianna (2012, p.1) afirma dizendo que:

O primeiro seriam os avanços ocorridos na área científica, que permitiram o desenvolvimento de fitoterápicos reconhecidamente seguros e eficazes. O segundo é a crescente tendência de busca, pela população, por terapias menos agressivas destinadas ao atendimento primário à saúde”.

Diante disso, as inúmeras formas para o atendimento à saúde e a busca cada vez maior por um corpo saudável, o uso de plantas medicinais e fitoterápicas é um possível meio de ampliação da área de trabalho dos profissionais de saúde que vem ganhando seu espaço e é a aposta de muitos indivíduos para perda de peso.

3.1 PRINCIPAIS CAUSAS DA OBESIDADE

Na contemporaneidade, a obesidade é um fator preocupante, uma vez que o excesso de peso e o modo de vida moderno agregados acarretará em um padrão

sedentário trazendo consequências graves a humanidade. Sendo assim, é notório que a falta de atividade física aliada a uma alimentação errada é sem dúvidas um dos fatores determinantes para a obesidade (FRANÇA, 2004).

“A obesidade tem pôr característica um distúrbio do Estado Nutricional traduzido por um aumento do tecido adiposo, reflexo do excesso de gordura resultante do balanço positivo de energia na relação ingestão/gasto calórico” (FRANÇA, 2004). Possui causa multifatorial e mantém-se por diferentes motivos: mau hábito alimentar, predisposição genética e familiar, falsas crenças em torno da gordura, superalimentação, excesso de gorduras e carboidratos na dieta, falta de exercício, estresse, ansiedade, distúrbios emocionais e falta de exercícios que movimentem o corpo no momento do trabalho que levam a um possível sedentarismo (HALPERN; MANCINI, 2002 *apud* FRANÇA, 2004).

Em linhas gerais, destaca-se quatro importantes elementos influenciadores da obesidade. São eles: o sedentarismo, os fatores genéticos, fisiológicos e hereditários, os fatores socioeconômicos e os fatores psicológicos (FRANÇA, 2020).

3.1.1 Sedentarismo

Hoje em dia, a sociedade acompanha o ritmo acelerado dos avanços no mundo cada vez mais tecnológico e repleto de possibilidades o que faz com que as famílias sejam movidas pelo conforto e comodidade sujeitando-se desta forma, a um padrão de vida sedentário, fator este que é considerado um agravante no risco do desenvolvimento de doenças graves, como o autor relata (SOUZA, 2019).

Por ser um conceito vulgar, comum e não científico, os pesquisadores têm encontrado uma dificuldade decisiva em determinar o que seria sedentarismo, vez que os critérios de análise são grosseiramente dessemelhantes e, assim, encontram valores bastante díspares para sua determinação, de acordo com os critérios utilizados. Desta forma, qualquer tentativa de definir o que seja um “comportamento sedentário” tem esbarrado em sérios problemas (SANTOS, 2018, P 17).

Em conformidade com o autor acima mencionado (ENES; SLATER, 2010 *apud* SANTOS, 2018 p,18), acrescenta afirmando que “o fato é que houve, ao longo do tempo, uma redução progressiva da prática de atividade física combinada ao maior tempo dedicado às atividades de baixa intensidade, como assistir televisão, usar computador e jogar videogame”.

Corroborando com tais ideias, pode-se dizer que o “estilo de vida” se refere à maneira de viver das pessoas, refletindo no comportamento de forma individual como também em suas escolhas tais como: os alimentos, os horários e locais para a prática de exercício físico, moradia, entre outros (SANTOS, 2018).

3.1.2 Fatores genéticos, fisiológicos e hereditários

Uma maior atenção é dada também aos fatores de origem genética no desenvolvimento da obesidade (SANTOS, 2018). denomina à questão genética da obesidade como “herança familiar”, ou seja, passada de pais para filhos. Assim, a autora salienta que a relação entre sobrepeso dos pais e de filhos é fortemente observado e decorre da hereditariedade, ou seja, um indivíduo que possui familiares com taxa de sobrepeso tem grandes chances de também se tornar obeso caso não tenha uma postura adequada.

3.1.3 Fatores socioeconômicos

Como já vem sendo explanado, muitos são os fatores que contribuem para que a obesidade se torne um fator presente na vida dos seres humanos. Para (FERREIRA; MAGALHÃES, 2006 *apud* SANTOS, 2018 p. 22) “a obesidade emerge como mais uma face das desigualdades sociais no Brasil, assim como a desnutrição e as anemias carências”.

Atrelado a isto, (GOUVEIA *et al*, 2007 *apud* SANTOS, 2018 p,22) acrescenta dizendo que: “os fatores socioeconômicos são os principais determinantes do desenvolvimento de obesidade, pois, tem estreita ligação com a dieta e a atividade física”.

A condição socioeconômica influencia diretamente a obesidade, seja por dificultar ou facilitar o acesso a determinados alimentos – incluindo o tipo e quantidade – que pode acarretar em uma má alimentação e insegurança alimentar (a não garantia aos alimentos de qualidade e em quantidade necessária regularmente). Esse fator, portanto, conseqüentemente insere as crianças e suas famílias em um ambiente obeso gênico (SOUZA, 2019, p24).

Em síntese, a maioria dos estudos que relacionam os fatores socioeconômicos com a obesidade, buscam estabelecer um paralelo positivo entre o desenvolvimento de fatores que acarretam a obesidade e o nível socioeconômico ao qual o indivíduo está inserido, algo que não foi alcançado até o momento (SOUZA, 2019).

3.1.4 Fatores psicológicos

Atualmente a ansiedade é um dos motivos que geram grandes instabilidades emocionais sendo um dos principais causadores do ganho de peso. A adoção de novos hábitos de vida dos quais a atividade física esteja presente trabalhada juntamente com uma dieta equilibrada fará com que o indivíduo tenha autocontrole e execute as ações necessárias tendo em vista obter um estilo de vida mais saudável (ALMEIDA, 2020).

Seguindo esta linha de raciocínio, pode-se enunciar a obesidade como causadora problemas emocionais tais como: ansiedade, angústia, fobia, compulsão alimentar, depressão, além de que:

A auto aceitação abre caminho para que o tratamento da obesidade seja conquistado: a pessoa obesa deve ter sentimento de amor e admiração por si mesma, apesar das gordurinhas. Aceitará assim, as modificações que surgirão em seu corpo (imagem corporal). Permitirá que viva e atinja melhor condição psicológica formando a autovicção do merecimento e produzirá energia para alcançar seus objetivos (JARDIM, 2014, p. 10).

Sendo assim, o tratamento da obesidade deve ser sempre individualizado, isso porque cada pessoa carrega consigo sua história, possui sua própria personalidade, já viveu angústias e decepções, fatores este, responsáveis pelo aumento de massa corporal que faz com que esta pessoa busque ajuda para que se possa obter o peso ideal, e conseqüentemente uma vida mais saudável (JARDIM, 2014).

4 A FITOTERAPIA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Atualmente, o aumento gradual no número de pessoas obesas tem gerado preocupação entre os profissionais da saúde, da mesma forma que ocasionou o interesse em ocupar um lugar relevante espaço na literatura científica, sendo considerado por eles um desafio (SOUZA, 2021).

Seguindo esta linha, a fitoterapia se apresenta como uma proposta de tratamento eficiente e acessível à população, despertando assim, o interesse de muitos. Desta forma, (MELLO, 2019. p. 30) afirma que “a utilização de plantas medicinais associado com a diminuição da obesidade podem prevenir diversas patologias para o indivíduo, como exemplo a hipertensão arterial e a resistência à insulina, entre outros”.

Diante disso, a Fitoterapia vem sendo aplicada e fundamentada por seu valioso conhecimento tradicional decorrente de sua rica diversidade de linhagem como também sua cultura:

o conhecimento sobre plantas tem sempre acompanhado a evolução do homem através dos tempos. As primitivas civilizações cedo perceberam a existência de plantas comestíveis, de outras dotadas de maior ou menor toxicidade que, ao serem experimentadas no combate às doenças, revelaram o seu potencial curativo acima (FERRO, 2008 *apud* OLIVEIRA; CORDEIRO, 2013, p 99).

Hoje, diante de resultados positivos, a fitoterapia tem adeptos em todo o mundo e seu uso é cada vez mais propagado pelos profissionais de saúde que buscam nesta alternativa contribuir para a saúde dos indivíduos. Com isso, a procura por este tipo de tratamento tem aumentado consideravelmente, e se caracteriza pelo tratamento de diversas doenças através da utilização de insumos naturais. No entanto, uma diversidade de plantas medicinais tem sido estudada e aplicada com o objetivo de combater a obesidade (OLIVEIRA; CORDEIRO,2013).

“A fitoterapia tem apresentado efeitos positivos no tratamento e prevenção de inúmeras patologias dentre elas a obesidade” (LAMEIRA, 2016). Na busca de novas métodos, a fitoterapia surge como mais uma possibilidade para o tratamento para a

perda de peso. Fatores como o baixo custo e poucos efeitos colaterais tornam os medicamentos fitoterápicos cada vez mais populares (VERRENGIA, 2013).

4.1 CITRUS AURANTIUM (LARANJA AMARGA)

A Laranja amarga (*Citrus aurantium*), é originária da Ásia e pertencente à classe da Rutaceae, medicamento utilizado como suplemento dietético. Suas folhas, flores, frutos e sementes têm sido usadas por profissionais da saúde como antiescorbútico, antiespasmódico, anti-hemorrágico, apetitivo, colagogo, cosmético, digestivo, febrífugo, hipnótico, sedativo, tônico e vermífugo. Além das propriedades citadas, o *C. aurantium* também tem sido postulado como agente promotor da perda de peso, no entanto, ainda há controvérsias sobre seus resultados. (OLIVEIRA *et al*, 2017, p. 116).

Ela é composta por sinefrina, uma amina adrenérgica presente em vários produtos alimentares. Seus efeitos são lipofílicos proporcionando um aumento da lipólise promovendo um efeito termogênico, através da estimulação do sistema nervoso central – SNC (OLIVEIRA *et al.*, 2017 *apud* SUSIN; JUNIOR, 2019, p 10).

Esta sinefrina promove uma suposta estimulação de receptores adrenérgicos, encontrados principalmente em adipócitos e no fígado, que quando estimulados geram aumento da taxa metabólica, levando à estimulação da lipólise e da queima de calorias (SANTANA, CELESTINO, DAMASCENO, 2013 *apud* SUSIN; JUNIOR, 2019, p 10).

Estudos clínicos mostram que componentes do *Citrus aurantium* aceleram o metabolismo, promovendo um maior gasto de calorias e, conseqüentemente, a queima da gordura armazenada. Ligando-se a receptores encontrados no tecido gorduroso, ativa o metabolismo e a queima de gordura sem interferir no sistema cardiovascular. Com a atividade física, os benefícios são potencializados: além da queima de gordura gerar mais energia, o *Citrus aurantium* estimula a liberação de adrenalina, fato que contribui com a melhora da performance e aumento da massa magra no caso da prática de sessões de musculação. Também disponibiliza aminoácidos para a formação da proteína indispensável para a construção e manutenção da musculatura. E tem propriedade digestiva, melhora a absorção dos nutrientes e protege o estômago. É diurético e tem fito nutrientes que desintoxicam o fígado (BATISTUZZO, 2000, P, 1-2).

Contudo, poucas são as informações e seus possíveis efeitos sobre o sistema cardiovascular. A dosagem recomendada é de até 600 mg / dia divididos em até 5 vezes (LUCAS *et al.*, 2016). No entanto, se utilizada de forma desordenada ela pode causar infarto e taquicardia em pacientes com doenças cardíacas, além de gerar ansiedade e hipertensão, devido à sua alta toxicidade, uma vez que a sinefrina atua também em receptores adrenérgicos, estimulando a liberação de noradrenalina causando estes efeitos adversos. Esses efeitos podem ser potencializados quando associados a outros estimulantes, como a cafeína (SUSIN; JUNIOR, 2019).

4.2 HIBISCO (HIBISCUS SABDARIFFA)

Planta originária da África e as Ásia, o Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) pertence à família botânica Malvaceae. No Brasil é conhecido como hibiscus, rosele(a), groselha, papoula, flor da Jamaica, azedinha, quiabo azedo, caruru-azedo, caruru-da-guiné, quiabo-de-angola e em alguns países recebe outros nomes (VIZOTTO; PEREIRA, 2010).

Muitos atributos benéficos são denominados ao hibisco tais como: “o efeito antioxidante, é usada no tratamento de hipertensão arterial, colesterol, diminuição dos níveis de lipídios totais, desordem gastrointestinal, obesidade e infecções hepáticas” (MELLO, 2019 P, 22-23).

Um estudo clínico com humanos destacou sua eficácia no emprego do extrato de *Hibiscus sabdariffa* como elemento capaz de impedir a obesidade devido à concentração boa de polifenóis no extrato. Através deste estudo, as informações obtidas mostraram que a ingestão na dosagem correta do chá diminuiu o peso corporal, a gordura corporal, o IMC e a relação cintura quadril (MELLO, 2019).

Por outro lado, o chá de hibisco pode causar efeitos na musculatura uterina relaxando-a e acarretando complicações no decorrer da gravidez podendo causar abortos espontâneos se ocorrer um consumo excessivo. Pesquisas mostram

modificações no equilíbrio da progesterona e estrogênio e por isso grávidas e mulheres lactantes só devem fazer o uso sob orientação médica (MELLO, 2019).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo teve início com a formulação de etapas fundamentais para que a pesquisa fosse efetivada, tendo em vista obter as informações necessárias para a conclusão do trabalho. Ressalta-se neste momento, a formulação do projeto que traz consigo o tema que norteia a pesquisa realizada, e junto com ele os objetivos, o problema, a hipótese e a metodologia para que este estudo pudesse ser concluído.

Os resultados obtidos através da análise criteriosa dos artigos estudados mostraram que a obesidade é uma doença que afeta grande parte da população mundial independente de classe social. Ainda segundo estudos, podemos verificar que o uso de chás como auxiliares no processo de emagrecimento tem aumentado grandemente devido a fatores como a facilidade de aquisição e o baixo custo.

Durante a revisão de artigos científicos analisados, foi possível constatar que através de estudos clínicos a fitoterapia garantiu êxito, obtendo redução de peso. Os principais fitoterápicos apresentados e analisados foram a Laranja Amarga (*Citrus aurantium*) e o Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*).

A hipótese levantada no projeto se confirma no estudo apresentado, uma vez que Laranja Amarga e o Hibisco podem causar malefícios quando utilizados em forma e/ou quantidade incorreta. Todo medicamento se usado de forma incorreta, pode acarretar malefícios a saúde.

Como problema, foi levantada a questão de quais as substâncias naturais que mais são indicadas/encontradas como coadjuvantes no emagrecimento? A resposta foi adquirida após pesquisas realizadas por estudos pertinentes à temática chegando a conclusão de que a laranja amarga e o hibisco são as substâncias que apresentam maiores resultados e menores malefícios.

Com esse estudo pude verificar que a procura pela fitoterapia tem despertado o interesse da população para a perda de peso. Desta maneira, verifica-se a importância em se realizar estudos mais profundos com relação a eficiência, e assim, orientar o uso correto de tais métodos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a apresentação de alguns estudos, buscou-se neste artigo mostrar o uso dos fitoterápicos no combate a obesidade bem como mostrar os fatores causadores do ganho de peso. Identificou-se, por tanto, a necessidade de desenvolvimento de novas pesquisas sobre o tema, uma vez que a procura pela fitoterapia tem aumentado muito.

Nesse contexto, o uso de fitoterápicos, através da utilização de chás, comprimidos ou suplementos alimentares, aliado à realização de atividades físicas e reeducação alimentar, podem ser aliados importantes no processo de emagrecimento, melhorando assim, a qualidade de vida da população.

Diante disso, ressalta-se o papel do farmacêutico como fonte de informação para o paciente que se automedica. Ele é a parte fundamental nos serviços relacionados à saúde, e tem como papel orientar o paciente ao tratamento, avaliando os efeitos adversos e as interações medicamentosas, assim como analisar se o paciente faz o uso do medicamento correto nas dosagens corretas, evitando assim, possíveis intoxicações.

Destaca-se também a importância da capacitação do profissional farmacêutico, sendo ele capaz de orientar a população sobre o uso correto dos fitoterápicos, além de orientar sobre os riscos do uso sem prescrição deste tipo de medicamento.

Portanto, o tratamento da obesidade deve ser bem estudado e avaliado, enfatizando sempre a importância da utilização de fitoterápicos com orientação profissional, a fim de se alcançar resultados desejáveis e evitar efeitos adversos.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Cristina. **O Peso do Psicologico**: Entenda porque o autoconhecimento é um pilar importante no tratamento contra a obesidade. VivaBem UOL, 2020. Disponível em ><https://www.uol.com.br/vivabem/reportagens-especiais/obesidade-o-peso-dos-fatores-psicologicos-no-sucesso-do-tratamento-/#cover>. Acesso em 27 de setembro de 2021.

BATISTUZZO, J.A.O., Eto Y., Itaya M. **Formulário Médico-Farmacêutico**, Tecnopress, 1ª edição, 2000.

BRUNING, Maria Cecília Ribeiro; MOSEGUI, Gabriela Bittencourt Gonzalez; VIANNA, Cid Manso de Melo. **A Utilização Da Fitoterapia E De Plantas Mediciniais Em Unidades Básicas De Saúde Nos Municípios De Cascavel E Foz Do Iguaçu - Paraná**: A Visão Dos Profissionais De Saúde. Ciência & Saúde Coletiva. Scielo Brasil, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z6RsN7j4bRKfM8Lq8tQNX4N/?lang=pt>. Acesso em: 24 de setembro de 2021.

COSTA, Liliane Emmanuelle Pinto Da. **O Profissional De Educação Física Contribuindo Na Prevenção E No Combate À Obesidade. Trabalho de conclusão de Curso**. Universidade Estadual Da Paraíba. Centro De Ciências Biológicas E Da Saúde. Departamento De Educação Física. Bacharelado Em Educação Física. Campina Grande-PB, 2020. Acesso em 22/09/2021.

CUNHA, Jersica Martins et al. **Os Efeitos do Hibisco (Hibiscos SABdariffa) no Emagrecimento**. Revista Científica Univiçosa – Vol. 8 – n1. Viçosa – MG, Jan-Dez, 2016.

DEL-MASSO, COTTA e SANTOS. **Ética em Pesquisa Científica: Conceitos e Finalidades**. UNESP.2014. Disponível em: < 26 https://acervodigital.unesp.br/bitstream/unesp/155306/1/unesp-nead_reei1_ei_d04_texto2.pdf >. Acesso em: 19 de setembro de 2021.

FRANÇA, Aline Alves. **Obesidade e a Repercussão na Saúde**. Trabalho de conclusão de curso. UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA; Centro de Excelência em Turismo Curso de Especialização em Qualidade em Alimentos. Brasília, 2004.

Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/486/1/2004_AlineAlvesFranca.pdf.

Acesso em 25 de setembro de 2021.

LAMEIRA, Milla Martins Cavalliere. **O Uso Da Fitoterapia No Tratamento Da Obesidade**. Trabalho de conclusão de curso. Pós-Graduação Lato Sensu AVM Faculdade Integrada. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <http://feap.edu.br/wp-content/uploads/2016/11/O-Uso-da-Fitoterapia-no-Tratamento-da-Obesidade.pdf>.

Acesso em 25 de setembro de 2021.

MELLO, Tainan Machado da Costa. **Tratamento com Fitoterápicos na Obesidade**. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. Arquimedes – RO, 2019. Disponível em > <http://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/2477/1/TRATAMENTO%20COM%20FITOTERAPICOS%20NA%20OBESIDADE.pdf>.

Acesso em 23 de setembro de 2021.

OLIVEIRA, Thayse Wilma Nogueira de et al. **LARANJA AMARGA (Citrus Aurantium) COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA OBESIDADE**. Artigo de Revisão. RSC online, 2017; 6 (1): p 114 - 126. Disponível em > <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/171-Texto%20do%20Artigo-329-1-10-20200623.pdf>. Acesso em: 28 de setembro de 2021.

OLIVEIRA, Iasmim Calixto de.; CORDEIRO, Paula Balbi de Melo Hollanda. **Os Fitoterápicos como Coadjuvantes no Tratamento da Obesidade**. Cadernos UniFOA, edição Especial do Curso de Nutrição – maio, 2013. Disponível em > <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/1240>. Acesso em 22 de setembro de 2021.

PALMA, Alexandre. **Exercício Físico e Saúde; Sedentarismo e Doença: Epidemia, Causalidade e Moralidade**. Motriz, Rio Claro, v.15 n.1 p.185-191, jan./mar. Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ, Rio de Janeiro, RJ, 2009. Disponível em > [file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/2273-Article%20Text-11034-1-10-20090424%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/2273-Article%20Text-11034-1-10-20090424%20(1).pdf). Acesso em: 24 de setembro de 2021.

SANTOS, Wilsylene Duarte Dos. **Obesidade: Causas E Consequências**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade do Médio Parnaíba- FAMEP.

(Licenciatura Plena em Educação Física) – FAMEP: Teresina, 2018. Disponível em: <http://www.famep.com.br/novo/famep/producao-cientifica/graduacao/educacao-fisica/50-obesidade---causas-e-consequencias.pdf>. Acesso em 27 de setembro de 2021.

SOUZA, Joseane Conceição. **Fatores Que Contribuem Para O Desenvolvimento Da Obesidade Infantil**: Revisão Integrativa. Artigo científico; curso de Enfermagem da Universidade Católica do Salvador. Salvador, 2019. Disponível em > <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/1427/1/TCCJOSEANESOUZA.pdf>. Acesso em 25 de setembro de 2021.

SOUZA, Keila Jeanny Ferreira de *et al.* **O Uso de Fitoterápicos no Tratamento da Obesidade**. Research, Society and Development, v. 10, n. 12, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/19425-Article-244792-1-10-20210912.pdf>. Acesso: 23 de setembro de 2021.

SUSI, Aline Alves; JUNIOR, Orozimbo Furlan. **Avaliação do Uso Indiscriminado de Plantas Medicinais e Fitoterápicos para o Emagrecimento**. Trabalho de conclusão de curso. Centro Universitário UNIFACVEST, 2019.

VARRENGIA, Elizabeth Cristina; KINOSHITA, Samara Alessandra Torquete; AMADEI, Janete Lane. **Medicamentos Fitoterápicos no Tratamento da Obesidade**. Faculdade de ensino Superior. Ingá – PR, Brasil. UNICIÊNCIAS, V.17, n.1, 2013. Disponível em > <https://www.revista.pgsskroton.com/index.php/uniciencias/article/view/519>. Acesso em 22 de setembro de 2021.