

## USO SEGURO DE PLANTAS MEDICINAIS, CHÁS E MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS

### USO DE PRODUTOS NATURAIS: UMA PRÁTICA ANTIGA

O uso de plantas medicinais, chás e remédios fitoterápicos no Brasil é uma prática cultural desde antes do descobrimento. Temos à nossa disposição várias plantas com potencial medicinal e guardamos conhecimentos populares que são repassados de geração em geração.

Essas plantas podem sim, ser boas opções para prevenção e tratamento de várias doenças. Mas é importante conhecermos muito bem de onde elas vieram, por quê usar, os riscos e os efeitos bons antes de consumi-las.

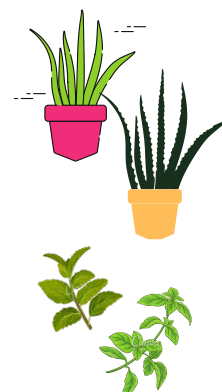
Assim como ocorre com os remédios industrializados, é necessário cuidado ao tomar produtos de origem natural. Por isso, listamos algumas dicas simples para o uso seguro de fitoterápicos.

A ideia de que "o que é natural não faz mal" é um grande erro. Por isso hoje iremos falar sobre esse assunto: uso de plantas medicinais!



### DICAS PARA O USO SEGURO DE FITOTERÁPICOS

- 1 Tenha certeza se a espécie utilizada é realmente aquela reconhecida por seu efeito terapêutico. Identifique características que a diferencie de outras plantas como cheiros característicos, cores, formatos e outros detalhes marcantes. Em diferentes regiões, a mesma espécie pode ter vários nomes populares, ou o mesmo nome popular pode ser usado para espécies completamente diferentes, como acontece com nos casos dos boldos e das ervas-cidreiras;



**2** Prefira comprar apenas produtos naturais com registro sanitário emitido pela ANVISA. Muitas pessoas sem autorização podem querer produzir produtos naturais para venda. E se esse produto não for bem feito por quem sabe fazer, ele pode causar prejuízos à saúde. É possível saber sobre o registro a partir de uma leitura rápida do rótulo da embalagem ou da página da internet usada para a venda destes produtos;



**3** Garanta que as plantas ou medicamentos fitoterápicos sejam armazenados fora do alcance de crianças e em locais livres de animais e insetos. Verifique também se não está exposto a umidade, calor excessivo, luz solar direta e radiação de eletrodomésticos (como de micro-ondas). Guarde as plantas em vidros escuros ou potes plásticos bem tampados. Potes de metal não são indicados pois podem reagir com a embalagem;



**4** No caso de preparações alcoólicas como as tinturas e garrafadas, não use álcool de posto ou de uso doméstico, e sim o álcool de cereais que é facilmente encontrado em farmácias;

**5** Em relação aos chás, cuidado com uso de açúcar, principalmente em pacientes com Diabetes. Recomenda-se que o chá seja preparado sem uso de açúcar.



### IMPORTANTE!

- Procure saber se a planta é indicada para uso interno ou externo;
- Nunca se esqueça de verificar a quantidade correta a ser usada dependendo da forma que for preparada;
- Não é recomendado usar em excesso produtos à base de plantas medicinais, principalmente no caso de doenças crônicas, como pressão alta e diabetes;



- No caso de gestantes, mulheres que estão amamentando, crianças com idade inferior a 2 anos, idosos e pessoas alérgicas, o uso de plantas medicinais devem ser evitadas ou devem ser tomados cuidados especiais.



## A ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL NO USO SEGURO DE PLANTAS MEDICINAIS

Para garantir tratamento adequado com plantas medicinais, procure um farmacêutico ou outro profissional de saúde para obter informações confiáveis quanto ao modo correto de uso, duração do tratamento, possíveis efeitos tóxicos ou interações com outros medicamentos que você use na sua rotina.



Em caso de reações indesejadas ou intoxicações, procure o serviço de saúde mais próximo de sua casa.



## PARA NÓS, CADA PESSOA IMPORTA!



CIÊNCIA & SAÚDE   
PARA TODOS 

**Editores científicos:** Dr. André de Oliveira Baldoni e Dra. Mariana Linhares Pereira.

**Autoras:** Talita Viana de Oliveira e Renê Oliveira do Couto.

**Revisores e editores:** Athos Wellington da Silva Pinto, Jordânia Ferreira Martins e Luara Montalvão Martins.

**Revisão jornalística:** Tatiana Linhares Leopoldino.



[www.ufsj.edu.br/nepefac](http://www.ufsj.edu.br/nepefac)



Nepefac



@nepefac



<http://dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/577185>

Núcleo de Ensino e Pesquisa em Farmácia Clínica (NEPeFaC)

Laboratório de Farmácia Social Gerencial e Clínica | Rua Sebastião Gonçalves Coelho, nº 400 - Bairro Chanadour - Divinópolis, MG

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, MZ. Plantas Medicinais [online]. 3rd ed. Salvador: EDUFBA, 2011, 221 p. ISBN 978-85-232-1216-2. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/xf7vy/pdf/almeida-9788523212162.pdf>&gt;

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. A fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisa de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 148 p.

CFF. Conversando sobre fitoterapia. 1. ed. Brasília, dez. 2019, 10 p.

COLET, C. F. et al. Uso de plantas medicinais por usuários do serviço público de saúde do município de Ijuí/RS. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, [S.L.], v. 10, n. 36, p. 1-13, 30 set. 2015. Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC). [http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc10\(36\)930](http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc10(36)930).

EBSERH. Uso indiscriminado de fitoterápicos pode causar danos à saúde. 2016. Disponível em: [encurtador.com.br/ilqDJ](http://encurtador.com.br/ilqDJ). Acesso em: 31 ago. 2020.

MACHADO, H.L. et al. Pesquisa e atividades de extensão em fitoterapia desenvolvidas pela Rede FitoCerrado: uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos por idosos em Uberlândia-MG. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 527-533, set. 2014. FapUNIFESP (SciELO). [http://dx.doi.org/10.1590/1983-084x/13\\_072](http://dx.doi.org/10.1590/1983-084x/13_072).

SILVEIRA, P. F. et al. Farmacovigilância e reações adversas às plantas medicinais e fitoterápicos: uma realidade. Revista Brasileira de Farmacognosia, [S.L.], v. 18, n. 4, p. 618-626, dez. 2008. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-695x2008000400021>.