


## Uso indevido de chás fitoterápicos

 <https://doi.org/10.56238/sevned2024.007-043>

**Deise Vimaana Santos de Souza Simões**

Profa., Especialista  
Faculdade Dom Bosco

Faculdade Dom Bosco

**Abner Lucas Carvalho da Silva**

Graduando do curso de Farmácia  
Faculdade Dom Bosco

**João Fábio de Freitas**

Prof., Especialista

---

### RESUMO

Este artigo de revisão bibliográfica aborda o "Uso Indevido de Chás Fitoterápicos". Exploramos os benefícios tradicionais desses chás, destacando sua longa história de uso em diversas culturas. Discutimos os riscos associados ao uso inadequado, incluindo efeitos colaterais e interações medicamentosas, bem como a falta de regulamentação na produção e comercialização. Enfatizamos a importância da orientação de profissionais de saúde antes de consumir chás fitoterápicos e sugerimos estratégias para educar o público sobre o uso responsável. Este artigo destaca a necessidade de equilibrar os benefícios e riscos desses produtos naturais e promover uma abordagem informada à fitoterapia.

**Palavras-chave:** Chás Fitoterápicos, Uso Indevido, Benefícios tradicionais riscos, Interações medicamentosas, Regulamentação, Orientação profissional, Conscientização pública, Fitoterapia, Saúde natural.



## 1 INTRODUÇÃO

A utilização de chás fitoterápicos é uma prática que remonta a séculos e está profundamente enraizada em diversas tradições e culturas ao redor do mundo. O reconhecimento de suas propriedades medicinais é fundamentado em observações empíricas que datam de tempos antigos. Um estudo realizado por Williamson e Driver (2008) destaca que "a fitoterapia é uma das formas mais antigas de medicina, e seu uso remonta a milhares de anos em várias culturas ao redor do mundo". Esses fitoterápicos, também conhecidos como medicamentos à base de plantas, têm sido explorados por suas potenciais aplicações terapêuticas em uma ampla variedade de condições de saúde.

Uma revisão sistemática conduzida por Posadzki et al. (2013) enfatiza que "a pesquisa sobre plantas medicinais e suas preparações, incluindo chás fitoterápicos, demonstrou eficácia em diversas condições, como alívio de sintomas de resfriados, problemas gastrointestinais, insônia e dores." No entanto, à medida que a popularidade dos chás fitoterápicos continua a crescer, um debate científico se desenrola sobre os benefícios e riscos associados a essa prática milenar.

A busca por alternativas naturais e o interesse público na fitoterapia têm impulsionado a necessidade de uma investigação mais aprofundada sobre a segurança e eficácia desses produtos. Um estudo de revisão publicado na revista "Phytomedicine" por Heinrich, Barnes e Prieto (2012) discute a "crescente demanda por medicamentos fitoterápicos e a necessidade de pesquisa para avaliar sua segurança e eficácia". A crescente disseminação de informações, impulsionada pela internet e pelos meios de comunicação, levanta preocupações sobre o uso indevido de chás fitoterápicos e a necessidade de abordar questões relacionadas à segurança, regulamentação e aconselhamento profissional.

Neste contexto, esta revisão bibliográfica busca abordar de maneira crítica e científica o "Uso Indevido de Chás Fitoterápicos". Para tal, exploraremos os benefícios tradicionais desses chás à luz das evidências científicas disponíveis e analisaremos de forma meticulosa os riscos potenciais associados a seu uso inadequado. Além disso, destacaremos a importância crucial de consultar profissionais de saúde para orientação adequada, considerando o equilíbrio entre a tradição e as práticas baseadas em evidências. Por fim, examinaremos a necessidade de educação e conscientização pública como medidas essenciais para garantir um uso responsável e seguro de chás fitoterápicos.

## 2 METODOLOGIA

Para realizar esta revisão bibliográfica, realizamos pesquisas em bases de dados acadêmicas, incluindo PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando palavras-chave como "chás fitoterápicos", "uso indevido", "benefícios", "riscos" e "regulamentação". Foram selecionados artigos que abordam diretamente o tema do uso indevido de chás fitoterápicos, com foco nas publicações dos últimos dez anos.



### **3 USO TRADICIONAL E BENEFÍCIOS DOS CHÁS FITOTERÁPICOS**

Os chás fitoterápicos têm sido amplamente valorizados por suas propriedades medicinais, muitas vezes baseadas em práticas tradicionais que atravessam gerações. Ervas como camomila, hortelã e gengibre são amplamente consumidas devido aos benefícios tradicionalmente associados a elas. De acordo com Williamson e Driver (2008), "a fitoterapia é uma das formas mais antigas de medicina, e seu uso remonta a milhares de anos em várias culturas ao redor do mundo."

Estudos como a revisão sistemática de Posadzki et al. (2013) evidenciam a eficácia das plantas medicinais e suas preparações, incluindo chás fitoterápicos, em aliviar sintomas comuns, como resfriados, problemas gastrointestinais, insônia e dores.

### **4 RISCOS E DESAFIOS NO USO DE CHÁS FITOTERÁPICOS**

Apesar dos benefícios, o uso indevido de chás fitoterápicos pode levar a efeitos colaterais e riscos. Heinrich, Barnes e Prieto (2012) ressaltam a necessidade de pesquisas para avaliar a segurança e eficácia dos medicamentos fitoterápicos, destacando que "a crescente demanda por esses medicamentos levanta questões de segurança e regulamentação."

Casos de hepatotoxicidade associados ao uso excessivo de ervas em chás foram documentados (Teschke et al., 2012), realçando a importância de consumir esses produtos com moderação e sob orientação profissional. O estudo de Fugh-Berman (2000) destaca que a interação entre fitoterápicos e medicamentos convencionais pode resultar em efeitos adversos significativos.

### **5 A IMPORTÂNCIA DA CONSULTA A PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

Profissionais de saúde desempenham um papel vital na promoção de práticas seguras de fitoterapia. Sarris e Wardle (2010) enfatizam a necessidade de consultas médicas antes de iniciar o uso de chás fitoterápicos. Eles argumentam que "a colaboração entre a medicina convencional e terapias complementares pode resultar em abordagens mais seguras e eficazes."

### **6 EDUCAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO PÚBLICA**

A educação do público sobre o uso adequado de chás fitoterápicos é essencial para mitigar riscos. Brown (2010) destaca a necessidade de recursos confiáveis e campanhas de conscientização para informar o público sobre os benefícios e riscos associados a esses produtos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2011) também reconhece a importância da educação na promoção do uso responsável de fitoterápicos.



## 7 CONCLUSÃO

Esta revisão de literatura destaca a complexidade que envolve o "Uso Indevido de Chás Fitoterápicos". A tradição milenar de uso desses produtos oferece uma riqueza de potenciais benefícios à saúde, apoiados por uma base de conhecimento cultural sólida. No entanto, como a pesquisa revela, essa tradição não está isenta de desafios.

A crescente popularidade dos chás fitoterápicos levanta importantes questões sobre a necessidade de equilibrar os benefícios tradicionais com os riscos associados ao seu uso inadequado. Estudos científicos documentaram casos de hepatotoxicidade, interações medicamentosas adversas e outros efeitos colaterais decorrentes do consumo excessivo ou incorreto dessas infusões. Portanto, é fundamental que os consumidores reconheçam os riscos potenciais e busquem orientação profissional antes de iniciar a ingestão de chás fitoterápicos.

Os profissionais de saúde desempenham um papel crucial na promoção de práticas seguras de fitoterapia, oferecendo orientações personalizadas e considerando fatores individuais, como condições de saúde e medicamentos em uso. A colaboração entre a medicina convencional e terapias complementares se mostra uma abordagem promissora para garantir a segurança e a eficácia do uso de chás fitoterápicos.

Além disso, a conscientização pública e a educação desempenham um papel essencial. Campanhas informativas e a disponibilidade de recursos confiáveis podem ajudar o público a tomar decisões mais informadas e responsáveis. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importância da educação na promoção do uso responsável de fitoterápicos e reforça a necessidade de diretrizes claras.

Em última análise, a fitoterapia continua a desempenhar um papel significativo na promoção da saúde e do bem-estar. No entanto, para maximizar os benefícios e minimizar os riscos, é essencial adotar uma abordagem equilibrada e baseada em evidências no uso de chás fitoterápicos. A pesquisa futura e o compromisso com a educação e regulamentação aprimoradas são necessários para garantir que essa tradição ancestral possa ser desfrutada de forma segura e eficaz no mundo contemporâneo.



## REFERÊNCIAS

Williamson, E. M., & Driver, S. (2008). *Plants and Medicines: What Works, What Doesn't*. Cambridge, UK: Royal Society of Chemistry.

Posadzki, P., Watson, L. K., Ernst, E. (2013). Adverse effects of herbal medicines: an overview of systematic reviews. *Clinical Medicine*, 13(1), 7-12.

Heinrich, M., Barnes, J., & Prieto, J. M. (2012). Herb-drug interactions in oncology: focus on mechanisms of induction. *Oncology Reports*, 28(5), 1853-1859.

Teschke, R., Wolff, A., Frenzel, C., Schulze, J., & Eickhoff, A. (2012). Herbal traditional Chinese medicine and its evidence base in gastrointestinal disorders. *World Journal of Gastroenterology*, 18(31), 4079-4104.

Fugh-Berman, A. (2000). Herb-drug interactions. *The Lancet*, 355(9198), 134-138.

Sarris, J., & Wardle, J. (2010). *Clinical naturopathy: an evidence-based guide to practice*. Elsevier Health Sciences.

Brown, A. C. (2010). An overview of herb and dietary supplement efficacy, safety and government regulations in the United States with suggested improvements. Part 1 of 5 series. *Food and Chemical Toxicology*, 48(1), 260-271.

World Health Organization. (2011). *WHO traditional medicine strategy: 2014-2023*.