

Fitoterápicos



O que é fitoterapia? O termo fitoterapia é relativo a utilização de plantas para o tratamento de doenças. Todo produto farmacêutico, seja extrato, tintura, pomada, ou cápsula, que utiliza como matéria-prima qualquer parte de uma planta com conhecido efeito farmacológico, pode ser considerado um medicamento fitoterápico.

O que são plantas medicinais? São plantas utilizadas na cura e tratamento de doenças, na visão popular. Nem tudo aquilo que se usa para tratar determinada doença é bom e realmente serve. Precisamos tomar conhecimento de que, mesmo sendo um medicamento natural, as plantas podem causar problemas de saúde se forem usadas de maneira errada.

Quais as vantagens de sua utilização consciente? É uma alternativa barata e de fácil obtenção, porque as plantas podem ser encontradas até mesmo nas

vizinhanças de casas. Além disso, muitas plantas já tiveram sua eficácia comprovada cientificamente.

Quais os cuidados que se deve ter na hora de preparar medicamentos com plantas medicinais?

- Preparar o medicamento, preferencialmente, com plantas colhidas há pouco tempo;
- Usar apenas plantas que sejam do seu conhecimento; na dúvida consulte um profissional da área. Não coletar plantas perto de fossas, lixos, esgotos, locais tratados com agrotóxicos e na beira de estradas (porque a fumaça dos veículos pode conter substâncias tóxicas que ficam na planta);
- As plantas medicinais devem ser secas de forma adequada para que não ocorra perda do princípio ativo, até tornarem-se quebradiças antes de serem utilizadas.

- Não armazenar as plantas medicinais por um longo período, pois podem perder os seus efeitos.
- Evite misturas de plantas medicinais, pois a combinação entre elas pode resultar em efeitos imprevisíveis.
- Não utilize durante a gravidez, a não ser sob orientação médica.
- Evite utilizar chás laxantes ou diuréticos para emagrecer.

Se é natural, não faz mal? O consumo de medicamentos fitoterápicos, bem como de plantas medicinais *in natura*, tem sido estimulado com base no mito "se é natural não faz mal". Porém, ao contrário da crença popular, eles podem causar diversas reações como intoxicações, enjôos, irritações, edemas (inchaços) e até a morte, como qualquer outro medicamento.

Os cuidados são os mesmos destinados aos outros medicamentos:

- Buscar informações com os profissionais de saúde.
- Informar ao seu médico qualquer reação desagradável que aconteça enquanto estiver usando plantas medicinais ou fitoterápicos.
- Observar cuidados especiais com gestantes, lactantes, crianças e idosos.
- Informar ao seu médico se está utilizando plantas medicinais ou fitoterápicos, principalmente antes de cirurgias.
- Adquirir fitoterápicos apenas em farmácias e drogarias autorizadas pela Vigilância Sanitária.
- Seguir as orientações da bula e rotulagem.
- Observar a data de validade e nunca tomar medicamentos vencidos.
- Seguir corretamente os cuidados de armazenamento.

Fitoterápicos



Ter cuidado ao associar medicamentos, o que pode promover a diminuição dos efeitos ou provocar reações indesejadas.

Guaco

Mikania glomerata



Histórico: O Guaco é uma planta de origem da América do Sul, adaptando-se muito bem ao cultivo doméstico.

Principais Indicações: Asma, Bronquite, problemas no trato respiratório.

Contra-Indicação: Deve ser evitado por pessoas com problemas no

fígado. Não indicada a crianças menores de um ano. Quando usado em excesso pode provocar vômitos, diarréias e hemorragias. Seu uso não é recomendado durante a gestação, pelo risco de hemorragia. Seu uso por tempo prolongado poderá causar problemas na circulação e coagulação sanguínea.

Modo de Preparo e/ou Uso: Lavar e escorrer três a seis folhas frescas de Guaco. Ferver uma xícara (150 mL) de água potável, após início de fervura, desligar o fogo e adicionar as folhas de Guaco. Posteriormente, tampar o recipiente com um guardanapo de pano e sobre ele colocar um prato para abafar. Deixar o recipiente tampado por 10 minutos. Adicionar açúcar a gosto ou, no caso dos diabéticos, adoçante.

Dosagem Correta: Utilizar uma xícara (150 mL) de chá, três vezes ao dia.

Confrei

Symphytum officinale



Histórico: O confrei, *Symphytum officinale*, é uma planta arbustiva originária da Europa e Ásia, mas que hoje é comum em todas as partes do mundo, inclusive no Brasil. Sendo de clima temperado, quando foi introduzido no Brasil se adaptou facilmente às regiões de clima tropical. É encontrado entre os estados do Paraná e Amazonas, principalmente em São Paulo.

Principais Indicações: Cicatrizante, regeneradora de tecidos e possui propriedades antiinflamatórias.

Contra Indicações: Deve ser evitado para pessoas com problemas no fígado.

Modo de Preparo e/ou Uso: Aplicar o gel de Confrei 5,0% sobre a pele sem feridas abertas.

Dosagem Correta: Aplicar nas áreas afetadas uma a três vezes ao dia. Este medicamento deverá ser utilizado por no máximo seis semanas consecutivas ao ano.

Camomila

Matricaria chamomilla



Histórico: A camomila, *Matricaria chamomilla*, adapta-se praticamente a qualquer tipo de terreno. É uma planta herbácea anual que alcança, em média, de 30 a 50 cm de altura. Suas flores são miúdas, semelhantes a margaridinhas brancas com o miolo amarelo. Originária da Europa, a camomila prefere clima ameno, mas é capaz de adaptar-se bem, desde que o clima não seja muito quente.

Principais Indicações: Possui como indicação farmacológica ação anti-inflamatória, adstringente elimina gases estomacais ou intestinais, indicada para atenuar alergias e

doenças de pele e como sedativa do sistema nervoso central; quando utilizada por uso externo apresenta propriedades, anti-séptica, antiinflamatória, antioxidante, cicatrizante, refrescante, calmante, clareador de manchas, dermopurificadora, doadora de brilho e melhora da capilaridade cutânea.

Contra Indicações: deve ter o uso moderado por gestantes ou pessoas alérgicas a algum de seus componentes.

Modo de Preparo e/ou Uso: Lavar e escorrer uma colher de flores secas de camomila (Cerca de 3,0 g). Ferver uma xícara (150 mL) de água potável, após início de fervura, desligar o fogo e adicionar as porção de flores de camomila. Posteriormente, tampar o recipiente com um guardanapo de pano e sobre ele colocar um prato para abafar. Deixar o recipiente tampado por 10 minutos. Adicionar açúcar a gosto

Fitoterápicos

ou, no caso dos diabéticos, adoçante.

Dosagem Correta: Uma xícara de chá, quantas vezes se fizer necessário.

REFERÊNCIAS

FARMACOPÉIA Brasileira. 4ª ed. Parte II. 6º Fascículo. São Paulo: Atheneu, 1988.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Consulta Pública nº 73, de 16 de julho de 2010. Sugestões quanto à proposta do Formulário Nacional Fitoterápico.



Elaboração: Professores responsáveis Farmacêuticos: Alexsandro Macedo Silva, André Luiz Brandão, Luciane Gomes Faria, Luciane M. Ribeiro Neto, Roberto T. Adati e estagiários do Curso de Farmácia do Centro Universitário São Camilo: Agenilson Gomes da Silva, André Borghi, Andressa Nishi, Barbara Paes Pires, Bruna Renata Bosco, Cintia de Cássia Galdino, Cintia Tsubura Yamauchi, Danielle Orosco de Freitas, Gabriel Frost, Leticia Rufo Cruz, Mariana Janaína de Brito Pereira, Paula Braga Fernandes, Renata Coslovic Simão, Silmeire Santos Oliveira Arrogo, Thiago Oliveira Sousa da Silva e Tiago Kendi Iutaka.