



ARTIGO 7

O USO INDISCRIMINADO DE CHÁS RELACIONADO AO EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Railma Gomes Macedo, Graduada em Farmácia, Faculdade Anhanguera de São Luís.

Danielle Rodrigues Mota, Graduada em Farmácia, Faculdade Anhanguera de São Luís.

Wellyson da Cunha Araújo Firmo, Doutor em Biodiversidade e Biotecnologia pela Universidade Federal do Maranhão, Docente da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão.

RESUMO

O uso de chás é algo milenar, pois os seres humanos sempre se utilizaram de elementos provenientes da natureza para combater algo que acometia a sua saúde, portanto, alguns elementos presentes nos chás podem ser tóxicos para os seres humanos, por isso deve haver um uso racional desses produtos. O objetivo geral da pesquisa é destacar os riscos do uso indiscriminado de chás para emagrecimento. Para buscar informações acerca do tema, foi realizado um levantamento bibliográfico em algumas bases de dados científicos, afim de realizar uma revisão nos artigos incluídos, para extrair informações necessárias na composição dos resultados da pesquisa, respondendo as questões centrais, as bases utilizadas para pesquisa foram: Google Acadêmico; LILACS; BVS. As pesquisas realizadas mostraram que o maior problema relacionado ao uso de chás com propósito de emagrecimento é o desconhecimento de grande parte da população acerca dos efeitos nocivos dos chás, que se utilizados de maneira indiscriminada levam a danos graves em órgãos como o fígado, porém existem crenças enraizadas de que os produtos naturais não causam danos ao organismo, como diversas pessoas relatam, aí surge a necessidade de educar a população. Observa-se que há uma necessidade muito grande de profissionais que orientem melhor a população, que haja promoção de saúde, já que há muito pouco disso em questões como uso racional dos chás, que são bebidas muito importantes culturalmente quando cientificamente.

PALAVRAS-CHAVE: Chá; Emagrecimento; Toxicidade; Plantas medicinais.

INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais e de seus derivados vem de muito tempo, os seres humanos sempre buscaram formas de lidar com seus problemas, pois são capazes de aliviar ou curar enfermidades e têm tradição de uso como remédio em uma população ou comunidade. Para usá-las, é preciso conhecer a planta e saber onde colhê-la, e como prepará-la. Normalmente são utilizadas na forma de chás e infusões (BRASIL, 2020).



As plantas medicinais, existem há mais tempo que o ser humano, e são utilizadas por outras espécies além do ser humano, que também buscam uma solução externa para seus problemas de saúde, e foi por causa da observação feita pela espécie humana desses animais, que o ser humano aprendeu a distinguir as plantas venenosas e as plantas que servem como remédio e esse conhecimento veio se acumulando por milênios (SILVA et al., 2021).

O conhecimento sobre plantas deu ao ser humano a capacidade de se aprofundar cada vez mais na área, não só nessa, mas em várias áreas da ciência, e atualmente há muitos estudos no ramo das plantas, pois o conhecimento popular vem mostrando muito acertos, já que centenas de espécies de plantas tem uma função farmacológica comprovada e são realmente estudadas com objetivo de produção de medicamentos fitoterápicos, porém o uso dos chás já tem outro tipo de metodologia de estudo, pois os chás, embora sejam considerados produtos naturais, não são isentos de riscos à saúde humana (SANTOS; LUCA; MELO, 2021).

Uma das causas de utilização das plantas medicinais e derivados é a busca pelo emagrecimento, indivíduos que querem acelerar o processo de emagrecimento sem ter que consultar um profissional especialista, optam pelo consumo de chás, e até fitoterápicos para atingir o corpo desejado (TEXEIRA, 2020).

Todas plantas possuem um teor tóxico pelo fato de produzirem metabólitos, que podem agir tanto farmacologicamente, quanto toxicologicamente. Sendo assim, a intoxicação é um acontecimento clínico que provém da interação entre uma ou mais substâncias químicas e um sistema biológico. A sua ação biológica vai depender da via de administração, quantidade administrada, tempo de exposição e interações com outras substâncias (PINHEIRO et al., 2020)

Os estudos no ramo da toxicologia demonstram que esses efeitos dependem de vários fatores, e da condição de saúde da pessoa, portanto deve haver uma conscientização das pessoas sobre o uso racional desses compostos, como acontece com os medicamentos, já que efeitos como a sobrecarga do fígado e do rim já foram identificados por alguns estudos (SANTOS; LUCA; MELO, 2021).

A justificativa da pesquisa se dá pela necessidade de haver mais estudos no



ramo fitoterápico, pois é um mercado em crescimento e deve ser levado a sério como qualquer forma de medicina, portanto a escolha da temática é importante para o estímulo da ciência em buscar mais evidências sobre os riscos e os benefícios que os chás trazem, sendo um conhecimento milenar, que atualmente já tem uma base científica de eficácia, o benefício pode ser maior que os riscos, se houver conhecimento, então a sociedade como um todo pode se beneficiar desse estudo. Portanto, o objetivo central da pesquisa é destacar os riscos do uso indiscriminado de chás para emagrecimento.

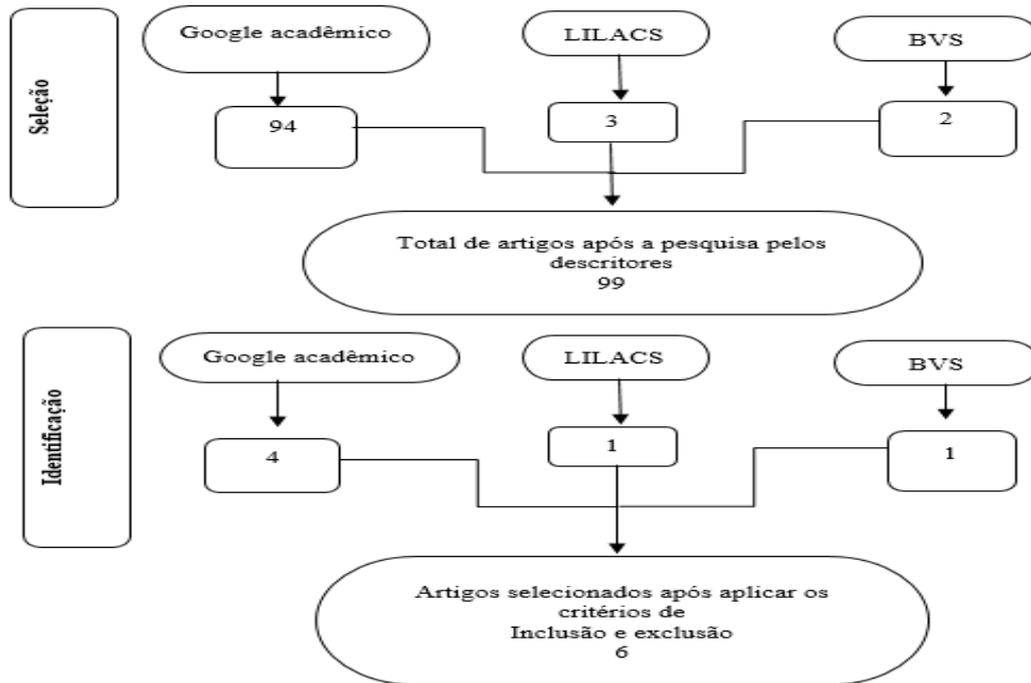
METODOLOGIA

A metodologia utilizada para a pesquisa trata-se de uma revisão de literatura, na qual foram utilizadas algumas bases de pesquisa onde há a disponibilização de artigos científicos, que podem ser usados como referência na construção do conteúdo presente no artigo. As bases utilizadas foram Google Acadêmico, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

O critério de inclusão que foi utilizado para busca dos artigos foi a delimitação do intervalo de tempo de publicação dos artigos que foi de 2018 a 2022 na língua portuguesa, outros materiais como livros e artigos acadêmicos também foram incluídos neste estudo, com o intuito de identificar os problemas encontrados através do uso indiscriminado de chás relacionado ao emagrecimento.



Figura 1: Fluxograma das etapas de seleção dos artigos.



Fonte: Autores (2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 mostra os artigos selecionados na busca de dados, sendo que, foi inserido 6 artigos, deste, 5 foi publicado no Brasil, 1 na revista internacional, no período de 2018 a 2021; tendo como objetivo destacar os riscos do uso indiscriminado de chás para emagrecimento; sendo o principal desfecho em comum intoxicação por plantas medicinais, público-alvo das pesquisas foram as mulheres com idade de 19 a 45 anos.

Tabela 1: Descritores sistemática quanto espectros gerais dos trabalhos selecionados.

Autore s/ Ano	Revista	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Público	Desfecho
Silva et al./202 1	Research, society and development	A importância dos ensaios de toxicidade para o desenvolvimen to e o registro de fitoterápico no Brasil	A importância dos ensaios toxicológicos	Bibliográfic a, narrativa e descritiva	-	Este trabalho de revisão elenc a metodologi a para avaliação de toxicidade e fitoterápico
Santos, Luca e	Revista integra scientia	O ensino da química por meio	Articular o saber popular com o	No trabalho desenvolvid o buscou-se	Mulher es	Observar o conhecimen to dos



Melo/ 2021		cooperativa Jigsaw: explorando o tema chá	científico escolar por meio de uma sequência didática que abordou temática chá	uma metodologi a ativa com participação dos estudantes		estudantes por meio de investigaçã o com a temática chás
Silva e Abreu/ 2021	Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA	Chás e emagreciment o: uma análise crítica do que está sendo recomendado nos vídeos do youtube.	Avaliar os vídeos sobre chás para emagreciment o no Youtube	Observacio nal descritiva e qualitativa, quantitativa	Mulher es entre 19 a 45 anos	Conclui-se então, que obtiveram resultados para a redução de peso e que a presença do profissional na sua utilização é extrema importânci a
Pinheir o et al./ 2020	Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás - RRS-FESGO	Hepatotoxicida de de plantas medicinais e produtos herbáis	Relatar a toxicidade de plantas medicinais, com foco na Hepatotoxicida de	Bibliográfic a, descritiva, qualitativa	Mulher es	A hepatoxida de das plantas medicinais e dos produtos herbários são muitos prevalentes
Silva e Fragaça / 2018	Revista multidiscipli nar e de psicologia.	Estudo da Toxicidade de Formulações Fitoterápicas Emagrecedoras Utilizando Bioensaio com <i>Allium cepa</i>	Determinar a toxicidade de formulações chás comercializado s em casas de medicamentos naturais	Usado método de bioensaio com <i>Allium cepa</i> um método de baixo custo	Mulher es	Os resultados indicam que são necessários estudos mais detalhados a respeito da toxidade
Zambo m et al./ 2018	Revista científica FAEMA	O uso de medicamentos fitoterápicos no processo de emagreciment o em acadêmicos do curso de farmácia da faculdade de	Levantamento entre os acadêmicos que faz o uso de fitoterápicos para o emagrecer	Pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa	Mulher es entre 22 a 37 anos	Conclui-se então, que obtiveram resultados para a redução de peso e que a presença do profissional na sua



educação e
meio ambiente

utilização é
extrema
importância

Fonte: Autores (2022).

DISCUSSÃO

As plantas medicinais são usadas na forma de chás que são feitos por meio de infusões e decocções, essas plantas empregadas como emagrecedoras atuam de dois modos: estimulando o metabolismo ou reduzindo o apetite, provocando pouco consumo de calorias (SILVA; ABREU, 2021).

O desejo pelo corpo perfeito é uma situação bastante comum, principalmente entre mulheres que recorrem as redes sócias, para adequar-se nos padrões que a sociedade e a mídia estabelecem diariamente, e com isso acabam induzindo estas a utilizarem medidas prejudiciais à saúde, o que implica no uso indiscriminado de chás emagrecedores.

A mídia e a sociedade constantemente penetram a ideia de que o admirável é um corpo magro, o que faz com que indivíduos que não se encaixam nesse padrão recorram a estratégias radicais como o uso exagerados de remédios, jejum por períodos prolongados e excesso de atividade física, fatores esses que trouxeram importantes alterações nos hábitos de vida e saúde da população (ZAMBOM et al., 2018).

Segundo Silva e Abreu (2021), no dia 26 de maio de 2019 foi realizada uma busca por vídeos relacionados a emagrecimento com recomendações de uso de chás para essa finalidade no Youtube.

A falta de conhecimento da comunidade sobre o poder de ação das plantas representam grande risco à saúde dos usuários, seja por seu uso demasiado ou incorreto, é importante desmistificar a crença de que tudo que é natural pode ser consumido à vontade, como qualquer remédio aqueles feitos de plantas também podem trazer riscos sérios ao organismo humano, é ignorado o número de casos de intoxicação por plantas, uma alerta aos profissionais de saúde para os riscos do uso de plantas conhecidas popularmente como medicinais sem a orientação médica, assim



como, para população em geral dos perigos que as plantas podem causar, devido ao uso indiscriminado ou incorreto dentro das residências (FRANÇA et al., 2009).

O chá natural mais utilizado pela população tem ganhado grande atenção por conta de seus benefícios à saúde, baixo custo e facilidade de acesso; no entanto, são usados muitas vezes sem nenhuma comprovação científica, podendo causar efeitos toxicológicos à população; as toxicidades das plantas medicinais podem gerar vários problemas à saúde do indivíduo, alterações metabólicas e vários distúrbios no organismo (SILVA; FRAGAÇA, 2018).

De acordo com Belcavello et al. (2012), o teste *Allium cepa* é usado como um bioensaio toxicológico na avaliação do potencial de infusões medicinais em chás, na análise do potencial citotóxico e mutagênico; essa análise é conseguida através de avaliações de células meristemáticas provenientes da ponta da raiz.

A toxicidade de plantas medicinais e seus derivados é uma questão importante de saúde, uma vez que, se elas forem usadas em indicação clínica, posologia ou tempo impróprios, podem causar prejuízo ao organismo, principalmente ao fígado, que é o principal órgão do metabolismo de xenobióticos (PINHEIRO et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se que ainda existe a grande necessidade de se explorar mais ainda estudos sobre a temática poucos artigos foram encontrados; é também observado uma grande escassez sobre informações relacionado a ingestão, interações medicamentosas e dosagem correta, pois o que se acredita ainda é a famosa frase porque é natural não faz mal, o que não corresponde á realidade.

Pôde-se observar o quão importante são os profissionais da saúde, para orientação quanto ao uso adequado dos chás, visto que grande parte da sociedade desconhece a relação entre a dosagem, o tempo de administração e a forma de preparo; pois deve-se ressaltar que os consumos descontrolados aumentam as chances de problemas hepáticos graves podendo levar até a óbito.

REFERÊNCIAS

BELCAVELLO, L.; CUNHA, M. R. H.; ANDRADE, M. A.; BATITUCCI, M. D. C. P.



Citotoxicidade e danos ao DNA induzidos pelo extrato de *Zornia diphylla*, uma planta medicinal. **Natureza on line**, v. 10, n. 3, p. 140-145, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária, **Medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais**. Brasília, DF; Ministério da Saúde, 28 set. 2020. Disponível: antigo.anvisa.gov.br/en_US/fitoterapicos#content. Acesso em: 14 maio. 2022.

FRANÇA, Aline Rebelo *et al.* Avaliação do conhecimento sobre as plantas medicinais entre os estudantes do Unileste-MG. **Revista Brasileira de Biociências**. v. 5, n.1, p. 399-401, 2009.

PINHEIRO, Jossana Alves dos Santos *et al.* Hepatotoxicidade de plantas medicinais e produtos herbais. **Rev. Ref. Saúde**, v. 3, n. 1, p. 132-137, 2020.

SANTOS, William Antônio Brito; LUCA, Anelise Grünfeld de; MELO, Marilândes Mól Ribeiro de. O ensino da química por meio da metodologia cooperativa Jigsaw: explorando o tema chás. **Revista Insignare Scientia**, Santa Catarina, v. 4, n. 4, p. 309-322, 2021.

SILVA, Kaégilla Reis; FOGAÇA, Larissa Costa Silva. Estudo da Toxicidade de Formulações Fitoterápicas Emagrecedoras Utilizando Bioensaio com *Allium cepa*. **Rev. Mult. Psic**, v. 12, n. 40, p. 1105-1113, 2018.

SILVA, Maisa Gomes da *et al.* A importância dos ensaios de toxicidade para o desenvolvimento e o registro de fitoterápicos no Brasil. **Research, Society And Development**, v. 10, n. 12, p. 1-10, set. 2021.

SILVA, Rebeca Reis; ABREU, Paula Alvarez. Chás e emagrecimento: uma análise crítica do que está sendo recomendado nos vídeos do youtube. **Revista Saúde e Meio Ambiente-RESMA**, v. 12, n. 1, p.235-248, 2021.

TEIXEIRA, Lucas Barbosa. **Utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos com finalidade de emagrecimento por estudantes de uma IES em Fortaleza-CE**. 2020. 22f. TCC (Graduação) - Curso de Farmácia, Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

ZAMBON, Camila Pereira *et al.* O uso de medicamentos fitoterápicos no processo de emagrecimento em acadêmicos do curso de farmácia da faculdade de educação e meio ambiente-FAEMA. **Revista Científica Faema**, v. 9, p. 500-506, 2018.