Manual de Prescrição de Fitoterápicos pelo Nutricionista

Juliana da Silveira Gonçalves



Atheneu

Manual de
Prescrição de Fitoterápicos
pelo Nutricionista

Juliana da Silveira Gonçalves

Atheneu

EDITORA ATHENEU

São Paulo — *Rua Avanhandava, 126 – 8º andar*
Tel.: (11)2858-8750
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Rio de Janeiro — *Rua Bambina, 74*
Tel.: (21)3094-1295
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

CAPA/PRODUÇÃO EDITORIAL: Equipe Atheneu
DIAGRAMAÇÃO: Know-How Editorial

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G626m

Gonçalves, Juliana da Silveira
Manual de prescrição de fitoterápicos pelo nutricionista / Juliana da Silveira Gonçalves. – 1. ed. – Rio de Janeiro : Atheneu, 2019.
376 p. ; 24 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-85-388-1040-7

1. Nutrição. 2. Matéria médica vegetal. 3. Ervas - Uso terapêutico. I. Título.

19-59165

CDD: 615.321
CDU: 615.01

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária CRB-7/6439

14/08/2019 21/08/2019

GONÇALVES, J. D. S.
Manual de Prescrição de Fitoterápicos pelo Nutricionista

© Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – São Paulo, Rio de Janeiro, 2019

Parte 1

FITOTERAPIA APLICADA À NUTRIÇÃO

"Alimentos que para alguns são remédio
e para outros, amargo veneno."
(Lucrécius)

1 Introdução à fitoterapia

Juliana da Silveira Gonçalves

A utilização de produtos naturais como recurso terapêutico é tão antiga quanto a civilização humana[1]. Desde a Antiguidade, as plantas são utilizadas como produtos terapêuticos há, aproximadamente, mais de 3.000 anos a.C. Tais espécies utilizadas na Mesopotâmia eram usadas como forma de prevenir, curar e aliviar diversas doenças[2] (Oliveira et al., 2006).

A palavra fitoterapia tem origem grega, resultante da junção das palavras *phito* (planta) e *therapia* (tratamento). É o método mais antigo utilizado para tratamento de doenças por meio de plantas medicinais em suas diferentes preparações[3].

A descoberta humana das propriedades úteis ou nocivas dos vegetais tem suas raízes no conhecimento empírico. O conhecimento sobre plantas tem sempre acompanhado a evolução do homem através dos tempos. As primitivas civilizações perceberam cedo a existência de plantas comestíveis, de outras dotadas de maior ou menor toxidade, que, ao serem experimentadas no combate às doenças, revelaram o seu potencial curativo. A descoberta empírica das propriedades curativas das plantas foi pela observação dos animais que buscavam nas ervas a cura para suas afecções[4].

A história do uso de plantas medicinais tem mostrado que elas fazem parte da evolução humana e foram os primeiros recursos terapêuticos utilizados pelos povos. A utilização de plantas medicinais pelo homem como forma terapêutica na pré-história era utilizado como instinto. As antigas civilizações têm suas próprias referências históricas acerca das plantas medicinais e, muito antes de aparecer qualquer forma de escrita, o homem já utilizava as plantas e, entre elas, algumas como alimento e outras como remédio. Nas suas experiências com ervas, houve sucessos e fracassos: muitas vezes estas curavam, e em outras matavam ou produziam efeitos colaterais severos[5,6]. Alguns alimentos e especiarias também são considerados plantas medicinais, além de fontes de sabores diferenciados na culinária e na gastronomia, e têm função importante da fitoterapia pela incontestável presença de fitoquímicos[7].

O ser humano utiliza as espécies vegetais para avaliar ou tratar suas enfermidades em todas as culturas. Cada povo, cada grupo, traz consigo conhecimento de seus ancestrais sobre plantas medicinais. No decorrer dos anos, no século XX, os recursos terapêuticos de origem natural passaram a ser considerados os recursos mais utilizados como alternativa para os níveis mais baixos[5,6].

Hoje, a fitoterapia tem adeptos em todo o mundo e seu uso é cada vez mais difundido pelos profissionais de saúde. Ela é cada vez mais procurada pelas pessoas e se caracteriza pelo tratamento de diversas patologias por meio da utilização de substratos naturais de origem botânica[8] (Kurian et al., 2007).

Apesar do grande avanço e evolução da medicina a partir da segunda metade do século XX, as plantas ainda têm uma grande contribuição para a manutenção da saúde e alívio das enfermidades em países em desenvolvimento[9]. Entre os principais motivos, estão as condições de pobreza e falta de acesso aos medicamentos, associados à fácil obtenção e tradição do uso de plantas com fins medicinais[10].

O uso indiscriminado, influenciado muitas vezes pela interpretação equivocada da mídia do que é um produto natural, constitui uma preocupação para a saúde[11], uma vez que pode ocasionar casos de superdosagem, intoxicação, interação com outros medicamentos/alimentos, além dos potenciais efeitos colaterais e adversos[12].

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% da humanidade não tem acesso ao atendimento primário de saúde, por estar muito distante dos centros de saúde ou por não possuir recursos para adquirir os medicamentos prescritos. Para essa população, as terapias alternativas são as principais formas de tratamento, e as plantas medicinais, os principais medicamentos[13].

O Brasil tem uma rica história de uso das plantas medicinais no tratamento dos problemas de saúde da população, uso este construído com base na experiência e transmitido de forma oral[14]. A partir da segunda metade dos anos 1970 e década de 1980, tem-se verificado o crescimento das "medicinas alternativas" e, entre elas, a fitoterapia[4].

É o país que apresenta a maior diversidade genética vegetal do mundo, contando com mais de 55.000 espécies diferentes catalogadas. A busca da população pelas plantas incentivou os pesquisadores e a indústria farmacêutica a investirem mais nas pesquisas de novos fármacos[15].

No Brasil, a história da utilização de plantas no tratamento de doenças apresenta influências das culturas africana, indígena e europeia. A contribuição dos escravos africanos com a tradição do uso de plantas medicinais no país se deu por meio das plantas que trouxeram consigo, que eram utilizadas em rituais religiosos e também por suas propriedades farmacológicas, empiricamente descobertas. Os índios que aqui viviam, dispostos em inúmeras tribos, utilizavam grande quantidade de plantas medicinais e, por intermédio dos pajés, esse conhecimento das ervas locais e seus usos foi transmitido e aprimorado de geração em geração. Os primeiros europeus que chegaram ao Brasil depararam-se com esses conhecimentos, que foram absorvidos por aqueles que passaram a viver no país e a sentir a necessidade de viver do que a natureza tinha a lhes oferecer. Tais fatos fizeram com que os europeus ampliassem seu contato com a flora medicinal brasileira e a utilizassem para satisfazer suas necessidades alimentares e medicamentosas[4].

O principal órgão responsável pela regulamentação de plantas medicinais e seus derivados no Brasil é a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), autarquia do Ministério da Saúde (MS) que tem como papel proteger e promover a saúde da população,

garantindo a segurança sanitária de produtos e serviços e participando da construção de seu acesso[16].

De acordo com a legislação em vigor no país, entende-se como fitoterápico "aquele medicamento obtido empregando-se exclusivamente matérias-primas vegetais. E caracterizado pelo conhecimento da eficácia e dos riscos do seu uso, assim como pela reprodutibilidade e constância de sua qualidade. Sua eficácia e segurança são validadas através de levantamentos etnofarmacológicos de utilização, documentações tecno-científicas em publicações ou ensaios clínicos fase 3"[17]. A Anvisa tem elaborado normas para regulamentação do uso da fitoterapia com plantas medicinais, antes de serem utilizadas pela população.

Segundo o Ministério da Saúde, não se considera medicamento fitoterápico aquele que, na sua composição, inclua substâncias ativas isoladas, de qualquer origem, nem as associações delas com extratos vegetais[18].

Quase 95% da população brasileira depende de terapias tradicionais, ou seja, inserção de plantas medicinais na atenção básica de saúde, por falta de acesso da população às assistências médica e o alto custo de medicamentos industrializados. Com a inserção da fitoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS) pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, em 2006, assegura-se a utilização de fitoterápicos pela rede pública de saúde, visando à manutenção, promoção e prevenção da saúde e contribuindo para o fortalecimento dos princípios do SUS[19].

Medicamentos procedentes de fitoterápicos têm menos chances de causar efeitos colaterais e são mais ativos que os medicamentos alopáticos, além de serem de baixo custo. Porém, sabe-se que os fitoterápicos ocasionam efeitos colaterais e possuem contraindicação, e, por conta disso, é conveniente ter um conhecimento necessário sobre seus princípios ativos, a qualidade da planta e a origem para uma prescrição correta. Muitas vezes os pacientes optam por outros tipos de modalidades terapêuticas em busca da cura, além de amenizar os desconfortos ocasionados pela doença[20].

Quase todas as drogas causam efeitos secundários. No entanto, não somos capazes de provar se todos que utilizam medicamentos sentirão efeitos colaterais, uma vez que cada organismo reage de forma diversificada. Os medicamentos fitoterápicos, apesar de naturais, também podem causar efeitos secundários caso entrem em conflito com patologias já em tratamento por determinados pacientes, pois são vários os tipos de medicamentos fitoterápicos que podem causar interação[19].

Estudos referem que indivíduos optam pela fitoterapia como forma de tratamento de algumas patologias, e muitos relatam não haver dependência dos medicamentos alopáticos e efeitos colaterais, observando que obtiveram benefícios ao tratar da doença sem agredir outros órgãos. A busca de se tratar problemas de saúde de forma natural vem sendo vivenciada há séculos, e o tratamento feito pela fitoterapia oferece não apenas a cura da doença, mas também promove no indivíduo mudanças referentes aos hábitos de vida que culminam na satisfação com a melhora da saúde[15,21-23].

A fitoterapia baseada em evidências enfatiza a necessidade da avaliação crítica das informações sobre medicamentos fitoterápicos. A literatura científica tem disponibilizado, atualmente, com acesso facilitado, informações sobre plantas medicinais nas áreas de botânica, química, farmacologia, farmacotécnica e outras disciplinas correlatas que vêm sendo divulgadas em artigos científicos, livros técnicos e monografias especializadas, como as farmacopeias. Mesmo assim, a indústria não tem feito menção a essas

informações obrigatórias, seja por negligência ou falta de exigências legais, implicando um problema sanitário[21].

A fitoterapia, como medicina alternativa ou complementar, é um fenômeno social no mundo atual, caracterizado pelas suas inter-relações biológicas, sociais, culturais e econômicas, estando a fitoterapia clássica presente há muito tempo no tratamento e prevenção de patologias, porém sendo necessário ao profissional de saúde o respaldo científico para orientação deste tratamento[24].

É um tema amplamente discutido por diversos profissionais da área clínica, pois, apesar de seu uso tradicional e seguro na medicina popular, está sendo aceito por diversas categorias profissionais no Brasil como uma linha de aplicação prática há poucos anos e, entre os profissionais nutricionistas, há aproximadamente uma década[7].

A utilização de plantas medicinais em atendimentos à população deve estar vinculada ao conhecimento prévio do profissional de saúde referente ao tratamento. Diferentes profissionais procuram alternativas mais naturais, com efeitos benéficos, em busca da melhor qualidade da vida de seus pacientes[3].

O profissional nutricionista é responsável pela alimentação de cada indivíduo, prescrevendo dietas de acordo com sua necessidade nutricional, buscando a melhora do estado nutricional de seus pacientes[25]. A intervenção do nutricionista deve ser voltada à prescrição de alimentos de acordo com suas necessidades nutricionais, inserindo fitoterápico quando necessário, de acordo com a sua restrição e especificidades estabelecidas na legislação vigente[14]. Os fitoterápicos prescritos pelos nutricionistas são aqueles isentos de prescrição médica, que tenham indicação terapêutica exigida no seu campo de conhecimento específico.

O nutricionista, enquanto profissional da saúde, tem papel relevante na utilização dos recursos oferecidos pela fitoterapia. Entretanto, a adoção dessa prática implica a reflexão de alguns aspectos relativos ao seu desempenho profissional, tendo em vista tratar-se de um amplo conjunto de conhecimentos e habilidades[3]. O nutricionista pode complementar a sua prescrição dietética com a adoção do embasamento científico da fitoterapia quando houver indicações terapêuticas relacionadas às suas atribuições legais[26].

A fitoterapia oferece caminhos alternativos às terapias tradicionais, focando a natureza como objeto de escolha para a melhoria da saúde global dos pacientes. O medicamento fitoterápico, cuja eficácia e qualidade são comprovadas cientificamente junto ao órgão federal competente, por ocasião do registro, em que há uma identificação botânica, uma caracterização química e bibliografia consultada, vem como mais uma ferramenta no tratamento de saúde[24].

Referências

1. Rates SMK. Promoção do uso racional de fitoterápicos: uma abordagem no ensino da Farmacognosia. Rev. Bras. Farmacog., 2001;11(2):57-69.
2. Kuriyan R, Raj T, Srinivas SK, Vaz M, Rajendran R, Kurpad AV. Effect of caralluma fimbriata extract on appetite, food intake and anthropometry in adult indian men and women. Appetit, 2006;48:338-343.
3. Camargo S, Pereira VBL. A prática da fitoterapia pelo nutricionista: algumas reflexões. Rev. Assoc. Bras Nutrição, 2013;5(1):69-72.
4. Tomazzoni MI, Negrelle RRB, Centa ML. Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica. Texto Contexto Enferm., 2006;15(1):115-121.
5. Dorta EJ. Introdução. In: Escala rural: especial de plantas medicinais. 1998;1(4):1-62.
6. Eldin S, Dunfor A. Herbal medicine in primary care. São Paulo: Manole; 2001.
7. Marques N. Fitoterapia. 2ª ed. São Paulo: Valeria Paschoal Editora; 2014.
8. Oliveira AB, Longui JG, Andrade CA, Miguel OG, Miguel MD. A normatização dos fitoterápicos no Brasil. Visão Acadêmica, 2007;7(2):1-13.

9. Souza CD, Felfili JM. Uso de plantas medicinais na região de Alto Paraíso de Goiás, GO, Brasil. Acta Botânica Brasileira, 2006;20(1):135-142.
10. Veiga Júnior VF, Pinto AC. Plantas medicinais: cura segura? Química Nova, 2005;28(3):519-528.
11. Ferreira VF, Pinto AC. A fitoterapia no mundo atual. Quím. Nova., 2010;33(9):18299.
12. Moura ASC, Araújo LG, Branco ACSC, Carvalho LMF. Conhecimento sobre plantas medicinais e fitoterápicos: um estudo com acadêmicos de nutrição. Rev. Interd. 2016;9(3):18-25.
13. Veiga Júnior VF. Estudo do consumo de plantas medicinais na região centro-norte do estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população. Rev. Bras. Farmacog., 2008;18(2):308-313.
14. Bruning MCR, Mosegui GBG, Viana CMM. A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu-Paraná: a visão dos profissionais de saúde. Ciência e Saúde Coletiva, 2012;17(10):2675-85.
15. Ângelo T, Ribeiro CC. Utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos por idosos. Revista Eletrônica da Fainor, 2014;7(1):18-31.
16. Carvalho ACB, Balbino EE, Maciel A, Perfeito JPS. Situação do registro de medicamentos fitoterápicos no Brasil. Rev. Bras. Farmacol., 2008;18(2):314-9.
17. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC n. 48 de 16 de março de 2004. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos. Diário Oficial, Brasília, 18 de maio.
18. Lima Júnior JF, Souza ECF. Situando a fitoterapia frente às racionalidades médicas ocidentais contemporâneas. Saúde Rev., 2005;7(16):49-53.
19. Gonçalves NMT, Vila MMDC, Gerenutti M. Política de saúde para a fitoterapia no brasil. Revista Cubana de Plantas Medicinales, 2013;18(4):632-7.
20. Francisco KSF. Fitoterapia: uma opção para o tratamento odontológico. Revisa Saúde, 2010;4(1):18-24.
21. Loures MC, Porto CC, Siqueira KM, Barbosa MA, Medeiros M, Brasil VV, Pereira MAD. Contribuições da fitoterapia para a qualidade de vida: percepções de seus usuários. Revista de Enfermagem, 2010;18(2):278-283.
22. Marliére LDP, Ribeiro AQ, Brandão MGL, Klein, CH, Acurcio FA. Utilização de fitoterápicos por idosos: resultados de um inquérito domiciliar em Belo Horizonte (MG), Brasil. Rev Bras Farmacognosia, 2008;18(Sup 1):754-760.
23. Utamaru SH, Murai HC. Fitoterapia: tratamento complementar para idosos. Rev Enferm Unisa, 2003;4:21-23.
24. Prado CN, Neves DRJ, Souza HD, Navarro F. O uso de fitoterápicos na obesidade. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2010;4(19):14-21.
25. Brasil. Conselho Federal dos Nutricionistas – CFN. Resolução CFN n. 380 de 2005. Sobre a definição das áreas do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Brasília, DF.
26. Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas – CFN. Resolução CFN n. 402 de 2007. Regulamenta a prescrição fitoterápica pelo nutricionista de plantas in natura frescas, ou como droga vegetal nas suas diferentes formas farmacêuticas, e dá outras providências. Brasília, DF.