

USO DE PLANTAS MEDICINAIS PELO PÚBLICO ADULTO NO TRATAMENTO DA OBESIDADE**USE OF MEDICINAL PLANTS BY THE ADULT PUBLIC IN THE TREATMENT OF OBESITY**Jeferson Teixeira Santana ¹Nataly Senna Gerhardt Barraqui ²

RESUMO: A obesidade é uma condição de saúde que apresenta como principal característica a retenção excessiva de gordura no corpo, que pode estar relacionado ao desequilíbrio entre consumo e gasto de energia, fatores genéticos, metabólicos, ambientais e comportamentais. Considerando o crescente número de pessoas que apresentam obesidade no mundo atual, bem como a necessidade de busca de tratamentos menos agressivos aos pacientes por parte de profissionais da saúde, faz-se necessário o desenvolvimento de novos estudos que apresente estratégias mais seguras e eficazes para o tratamento da obesidade. Por conta disso, a presente pesquisa visa analisar o desempenho terapêutico de indivíduos que utilizam plantas medicinais almejando tratar a obesidade, bem como verificar se esses indivíduos estão utilizando esses produtos de forma racional. Com isso, essa pesquisa apresenta o caráter quali-quantitativa (mista), descritiva e documental. Para o estudo foi aplicado um questionário via plataforma eletrônica *Google Forms* com perguntas objetivas e discursivas divulgadas nas redes sociais, reunindo informações sobre eficácia e segurança das plantas medicinais, evolução do tratamento desses pacientes com o uso desses produtos, assim como o uso dessas plantas associada à mudança de hábitos, como a prática regular de atividades e uma alimentação balanceada. Nesse sentido, foi possível constatar que a maior parcela dos participantes do estudo que fazia o uso de plantas com propriedades medicinais para emagrecer afirmaram terem apresentados efeitos positivos durante seus tratamentos para emagrecer. Além disso, esses mesmos indivíduos revelaram que não observaram a presença de efeitos colaterais com uso das plantas com propriedades emagrecedoras. As duas plantas mais utilizadas por esse público foram o hibisco e o chá verde.

Palavras-chave: Plantas medicinais; Obesidade; Adulto; Uso racional; Legislação.

ABSTRACT: Obesity is a health condition whose main characteristic is excessive fat retention in the body, which may be related to the imbalance between energy consumption and expenditure, genetic, metabolic, environmental and behavioral factors. Considering the growing number of people with obesity in today's world, as well as the need to seek less aggressive treatments for patients by health professionals, it is necessary to develop new studies that present safer and more effective strategies for the treatment of obesity. obesity treatment. Because of this, this research aims to analyze the therapeutic performance of individuals who use medicinal

¹ Centro Universitário Salesiano – UniSales. Vitória/ES, Brasil. jefersonteixeirasantana@gmail.com.

² Centro Universitário Salesiano – UniSales. Vitória/ES, Brasil. nbarraqui@salesiano.br.

plants to treat obesity, as well as verify whether these individuals are using these products rationally. Therefore, this research presents a qualitative-quantitative (mixed), descriptive and documentary character. For the study, a questionnaire was applied via the Google Forms electronic platform with objective and discursive questions published on social networks, gathering information on the effectiveness and safety of medicinal plants, the evolution of the treatment of these patients with the use of these products, as well as the use of these plants associated with changing habits, such as practicing regular activities and eating a balanced diet. In this sense, it was possible to verify that the majority of study participants who used plants with medicinal properties to lose weight stated that they had shown positive effects during their weight loss treatments. Furthermore, these same individuals revealed that they did not observe the presence of side effects when using plants with weight loss properties. The two plants most used by this audience were hibiscus and green tea.

Keywords: Medicinal plants; Obesity; Adult; Rational use; Legislation.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade consiste em uma condição de saúde que tem como principal característica uma retenção excessiva de gordura no corpo, que tem origens associadas a um desequilíbrio entre consumo e gasto de energia, podendo também estar relacionada a fatores genéticos, metabólicos, ambientais e comportamentais. Essa condição de saúde se não for tratada, pode desencadear diversas outras doenças, como por exemplo, o diabetes mellitus, doenças hepáticas, respiratórias, hipertensão e outros problemas cardiovasculares (Costa, 2017).

O tratamento tradicional da obesidade, na maioria das vezes, consiste na mudança de hábitos, como por exemplo, a dieta, os exercícios físicos e a utilização de medicamentos, em especial os alopáticos. No entanto, esses critérios muitas vezes podem não ser apropriados ou suficientes para todas as pessoas (Marques, 2004).

Diante dessa situação, as plantas com propriedades farmacoterapêuticas aparecem como uma estratégia interessante e próspera para auxiliar no processo de controle do peso e na diminuição do risco de desenvolvimento de doenças crônicas relacionadas à obesidade (Lemstra, 2016).

As plantas com propriedades terapêuticas têm sido fortemente estudadas pelas suas variadas capacidades benéficas à saúde, em especial o Chá verde (*Camellia sinensis*), e sua utilização na terapia da obesidade tem estimulado interesses de profissionais da saúde e outros pesquisadores da comunidade científica (Westerterp, 2005)

É essencial ressaltar que a utilização de plantas com fins terapêuticos no tratamento da obesidade deve ser debatida com cuidado, sendo fundamental um alicerce científico sólido para sustentar sua eficácia e segurança. Além disso, é importante levar em consideração as características individuais de cada paciente (Costa, 2017).

Contudo, o uso de plantas medicinais no processo de tratamento da obesidade por adultos carece de uma compreensão científica sólida. Por conta disso, compreender as plantas medicinais que podem ser introduzidas na terapia da obesidade na população adulta é de extrema importância, pois possibilita os profissionais da saúde

buscarem inserir em seus pacientes opções terapêuticas que apresentam menos efeitos adversos e que possuem maiores chances de serem aderidas pelos pacientes, como é o caso das próprias ervas medicinais em questão (Pedroso, 2021).

O presente estudo visa analisar o desempenho terapêutico de indivíduos que utilizam plantas medicinais almejando tratar a obesidade, almejando assim, investigar de que forma esses recursos naturais influenciam no processo de tratamento dessa condição de saúde, fornecendo insights valiosos para a compreensão prática e científica dessa abordagem.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado de forma online, por meio da plataforma *Google Forms*, divulgado nas redes sociais. Essa plataforma foi usada para aplicação do questionário associado ao tema em questão. Nesse questionário houve tanto perguntas sociodemográficas quanto perguntas específicas. O público-alvo dessa pesquisa foram pessoas com idades adultas (18 aos 55 anos). Esse questionário foi compartilhado em diversos grupos de uma das maiores redes sociais do Brasil.

Toda a pesquisa buscou respeitar as normas éticas contidas nas resoluções 466/2012 e 520/2016 da CONEP. Além disso, este estudo passou pelas análises do Comitê de Ética em Pesquisa da Plataforma Brasil.

A presente pesquisa trata-se de um estudo de caráter descritivo. Os dados são classificados como quantitativos. A variável do trabalho se classifica como qualitativa, pois existem perguntas fechadas no questionário.

A pesquisa foi realizada no mês de outubro do ano de 2023, com a participação de 50 pessoas de diferentes cidades do Brasil, pois o trabalho em questão foi executado de forma virtual. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado aos participantes de forma individual, antes mesmo dos participantes começarem a responder o questionário.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O principal achado do estudo é que a maioria dos participantes utilizavam plantas medicinais com o objetivo de emagrecer, destacando o Hibisco como a planta mais citada para esse fim. Além disso, a maioria dos participantes que usavam plantas medicinais relatou ter tido efeitos positivos em suas terapias de emagrecimento, e ao mesmo tempo afirmaram não ter experimentado efeitos colaterais significativos com o uso das plantas medicinais (Alexandre, et al. 2008; Araújo, et al. 2017).

Participaram deste estudo 50 pessoas, no qual todos os participantes eram pessoas adultas e ao mesmo tempo internautas de diferentes regiões do Brasil. Vale ressaltar ainda que, este estudo foi realizado via internet, onde um questionário contendo aproximadamente 30 perguntas foi compartilhado em diversos grupos de uma das redes sociais mais populares do Brasil.

Observou-se maior participação de pessoas do sexo feminino com 36 (72,0%) mulheres, predominando na amostra indivíduos na faixa etária entre 35 e 45 anos de idade (26,0%, 13 pacientes) (Tabela 1). Além disso, os participantes foram

questionados sobre outros parâmetros sociodemográficos como, a etnia, a escolaridade e profissão, bem como o estado civil e a cidade onde residem.

Ao analisar esses outros parâmetros (Tabela 1), é possível notar que a maioria dos indivíduos (28 pessoas) que responderam ao questionário se autodeclararam como branco no quesito etnia, o que equivale 56,0% dos entrevistados. Já quando essas 50 pessoas foram indagadas sobre seu estado civil, foi possível observar que 26 pessoas disseram ser solteiras (52%), o que corresponde a maior parcela do público amostral. Um dado muito interessante que chama atenção nessa pesquisa, é que 40% dos indivíduos (20 pessoas) desta investigação eram pós-graduados, enquanto os outros 60% eram compostos por sujeitos que declaram possuir ensino superior completo (30%) e sujeitos que possuíam ensino superior incompleto (30%), o que deixar bem óbvio que todos os participantes deste estudo foram cidadãos bem escolarizados.

Ao examinar sobre a profissão, é possível presenciar de forma predominante que 34,00 % dos participantes são profissionais da iniciativa privada (funcionários de empresas privadas), enquanto o segundo lugar no quesito profissão foi ocupado pela categoria farmacêutico (20,00%), sendo de suma importância visto que essa pesquisa apresenta fundamentações teóricas associadas a área da farmácia, ao abordar temas relacionados a interações medicamentosas, toxicologia, e alguns pontos de farmacologia e fitoterapia.

Quando os entrevistados foram indagados sobre qual município eles residiam, 60% dos entrevistados responderam que residiam em algum dos 5 principais municípios da Grande Vitória – Espírito Santo (ES), que são Vitória, Vila Velha, Cariacica, Serra e Viana, enquanto os outros 40%, eram compostos por participantes que afirmaram viver em municípios do interior do ES e municípios situados em outras unidades federativas do Brasil.

Tabela 1 – Perfil Sociodemográfico

Ítem	Quantidade	%
Sexo		
Feminino	36	72,0
Masculino	14	28,0
Idade (anos)		
18 a 24	11	22,0
25 a 30	7	14,0
30 a 35	10	20,0
35 a 45	13	26,0
45 a 55	9	18,0
Etnia		
Branca	28	56,0
Parda	14	28,0
Preta	8	16,0
Estado civil		
Solteiro	26	52,0
Casado	20	40,0
Divorciado	4	8,0
Escolaridade		
Superior Incompleto	15	30,0
Superior Completo	15	30,0

Pós - Graduação	20	40,0
Profissão		
Autônomo (a)	2	4,0
Balconista de Farmácia	2	4,0
Biomédico (a)	1	2,0
Bolsista	1	2,0
Consultor (a) docente	1	2,0
Desempregado (a)	2	4,0
Do Lar	1	2,0
Estudante	3	6,0
Farmacêutico (a)	10	20,0
Fisioterapeuta	1	2,0
Funcionário de Empresa Privada	17	34,0
Funcionário Público	6	12,0
MEI	1	2,0
Técnico Operacional	1	2,0
Qual a cidade que você reside?		
Ananindeua	1	2,0
Belém	2	4,0
Campina Grande	1	2,0
Campos dos Goytacazes	1	2,0
Cariacica	7	14,0
Colombo	1	2,0
Curitiba	3	6,0
Domingos Martins	1	2,0
Fortaleza	1	2,0
Goiânia	1	2,0
Maringá	2	4,0
Mogi das Cruzes	1	2,0
Palmeiras de Goiás	1	2,0
Pontal do Paraná	1	2,0
Rio de Janeiro	1	2,0
Santarém	1	2,0
Serra	4	8,0
Suzano	1	2,0
Viana	1	2,0
Vila Velha	8	16,0
Vitória	10	20,0

Fonte: Elaboração própria (2023).

Ao dar início às perguntas específicas (Tabela 2), o público participante foi interrogado se já usou plantas medicinais com o objetivo de emagrecer. Dos 50 interrogados, 29 (58%) afirmaram que usavam plantas medicinais com o intuito de emagrecer, enquanto 21 (42%) afirmaram que não usavam plantas medicinais com a intenção de emagrecer.

Quando essas pessoas foram questionadas sobre qual planta cada uma delas utilizava, a maioria delas responderam Hibisco (20%), seguido do Chá Verde (18%) (Tabela 2). O fato do Hibisco aparecer na primeira colocação da pesquisa deste

trabalho só fortalece um estudo que foi realizado por Chang e colaboradores (2014), identificaram uma redução no peso corporal, no IMC, na gordura corporal e na relação cintura-quadril em pessoas de ambos os sexos após consumirem o extrato do Hibisco.

Segundo Tomas *et al* (2018) esse efeito possui fortes relações com os polifenóis presentes nesse extrato. Os efeitos complexos dos polifenóis nas vias metabólicas abrangem vários mecanismos complexos e interdependentes. Esses compostos fitoquímicos exercem efeitos significativos em diversos aspectos fisiológicos (Vieira; Medeiros, 2019).

O percentual de indivíduos que disseram utilizar o Chá Verde também foi algo que chamou a atenção, uma vez que, essa situação apresentou similaridades com uma pesquisa científica realizada por Damasceno (2017), onde nessa pesquisa o chá verde foi a planta mais citada pelos participantes (equivalente a 25%), devido ao seu efeito emagrecedor, ou seja, é possível notar que nesse estudo o Chá Verde também ocupou as primeiras colocações.

Ao serem questionados como eles obtêm seu medicamento à base de plantas medicinais, a maior parcela dos entrevistados afirmou obter esses produtos em farmácias de manipulação (34%), sendo que, logo após, aparece as hortas domésticas e comunitárias na segunda colocação (32%). Além disso, 34% dos membros analisados disseram que aprenderam a utilizar plantas com finalidades medicinais com profissionais da saúde. Em seguida, aparece os indivíduos que aprenderam com a família (22%).

Quando esses sujeitos do estudo foram abordados sobre a quantidade de tempo em que eles utilizavam esses produtos medicinais, foi possível verificar que 26% dessas pessoas responderam utilizar esses produtos por um período menor que 1 ano, enquanto 24% do público total abordado utilizavam essas plantas a mais de 10 anos.

Dando continuidade, os participantes foram indagados se eles haviam notado alguma melhora com o uso da planta. Diante disso, 58% deles afirmaram que sim, ou seja, que haviam tido bons resultados. Esse valor é algo muito positivo sobre a eficácia desses produtos, já que mais de 50% dos participantes, ou seja, mais da metade, tiveram um efeito favorável com esses artefatos.

Em estudo executado Oliveira (2017), demonstrou que 81,81% dos membros analisados na pesquisa alegaram ter reduzido peso ou emagrecido, fortalecendo assim os argumentos da presente pesquisa. Enquanto isso, 92% dos indivíduos objetos de estudo que usavam esses artefatos revelaram que não notaram efeitos colaterais com o uso dessas ervas medicinais, enquanto os outros 8% não usavam essas ervas.

Dentre a parte da planta mais utilizada para o preparo de chás, as folhas foram as partes que mais se destacaram, uma vez que, 34% (n= 17) dos participantes afirmaram usar elas como principal meio de preparo de suas infusões.

É importante também deixar explícito aqui que 50% dos sujeitos deste estudo que consomem esses produtos da natureza, revelaram fazer o uso em forma de infusões. Quando perguntados se receberam a orientação de algum profissional para realizar o ato de consumo das plantas como forma terapêutica, 62% dos indivíduos declararam que não receberam nenhuma orientação, ficando assim nítido que a maioria deles

tinham a tendência à automedicação. Ao mesmo tempo, em contrapartida a isso, 76% deles expressaram que queriam que seu médico lhe prescrevesse algum medicamento à base de plantas medicinais.

Além disso, 39 pessoas (78%) do público amostral informaram que não fazem nenhum tratamento medicamento para emagrecer, no sentido de que não utilizam nenhum medicamento alopático com essa finalidade. Em conjunto com isso, 66% desse público alegaram que não buscou emagrecer apenas com plantas medicinais.

Após isso, 42% dessas pessoas manifestaram neutralidade quando questionados se o uso de plantas medicinais na terapia de emagrecimento trouxe melhores resultados em comparação com outros tratamentos clínicos. Enquanto isso, 28% deles disseram concordar plenamente e 22% afirmaram concordar parcialmente. Já os principais resultados observados foram melhoria do metabolismo (30%) e redução do apetite (18%).

Ademais, 58% dos entrevistados que usam plantas medicinais declararam também fazer o uso desses produtos no manejo do estresse e ansiedade. Ao mesmo tempo, 52% desses indivíduos relataram que tiveram um melhor desempenho durante seus processos de emagrecimento.

Outro ponto relevante de destacar é que 30% desses sujeitos revelaram também associar o uso de plantas medicinais termogênicas com a prática de exercícios físicos para potencializar a redução de gordura corporal, enquanto 28% se mantiveram neutro e 24% disseram associar em certa medida. Em relação aos resultados dessa associação, apenas 36% desse público revelaram ter tido resultados favoráveis com essa associação.

Os participantes também foram interrogados se eles acreditam que o uso de plantas medicinais pode ser uma alternativa eficaz no tratamento de redução de gordura corporal no público adulto. Como consequência dessa pergunta, 48% responderam sim, em certa medida, enquanto 36% responderam sim, definitivamente.

Tabela 2 - Perguntas específicas

	Quantidade	%
Você usa plantas medicinais com o objetivo de emagrec		
Não	21	42
Sim	29	58
Qual planta você utiliza?		
Alcachofra	1	2
Alecrim	1	2
Qual planta você utiliza?	Quantidade	%
Cavalinha e hibisco	1	2
Chá Verde	9	18
Chá Verde, Sene e Hibisco	1	2
Curcúma, Maca Peruana, Paulínia Cupana, Silimarina, Piperina, Metionina	1	2
Erva – Doce	1	2
Erva – Cidreira	1	2
Espinheira Santa	1	2
Garcinia Cambogia	1	2
Gengibre	1	2

Hibisco	10	20
Hortelã	1	2
Mix	1	2
Não se aplica / Não usa / Nenhuma	17	34
Composto de várias plantas prescrita por Nutrólogo	1	2
Stevia	1	2
Como você obtém o seu medicamento à base de planta?		
Casa de produtos naturais	2	4
Farmácia de Manipulação	17	34
Em hortas domésticas / comunitárias	16	32
Não se aplica	15	30
Com quem você aprendeu a utilizar essa planta?		
Profissional de saúde	17	34
Por meio da própria formação	1	2
Comunidade	3	6
Família	11	22
Na faculdade	1	2
Por conta própria	2	4
Na pós - graduação	1	2
Em artigos científicos e vídeos no youtube	1	2
Não se aplica	13	26
Há quanto tempo você utiliza plantas medicinais?		
Menor que 1 ano	13	26
1 ano	2	4
1 a 5 anos	8	16
5 a 10 anos	3	6
Mais de 10 anos	12	24
Não se aplica	12	24
Você notou alguma melhora com o uso dessa planta?		
Não	10	20
Sim	29	58
Não se aplica	11	22
Você notou algum efeito colateral? Caso sua resposta seja "sim", cite qual o foi o efeito negativo na opção "outros".		
Não	46	92
Não se aplica	4	8
Qual parte da planta foi utilizada?		
Extrato seco	1	2
Folhas	17	34
Flores	4	8
Frutos	3	6
Galhos	2	4
Planta inteira fresca	2	4
Planta inteira seca	4	8
Raízes	1	2
Sementes	2	4
Usa manipulados	3	6
Não se aplica / Não usa / Nenhuma	11	22
Qual forma de utilização desta planta?		
Alimentação	2	4
Cápsulas manipuladas / Fitoterápicos	5	10

Decocção / Cozimento	1	2
Extrato	1	2
Inalação	1	2
Infusão, abafado ou chá	25	50
Maceração	3	6
Tintura	1	2
Xarope	1	2
Não se aplica / Não usa / Nenhuma	10	20
Você recebeu alguma orientação profissional para a utilização desta planta?		
Não	31	62
Sim	19	38
Você gostaria que seu médico lhe prescrevesse algum medicamento a base de plantas medicinais?		
Não	12	24
Sim	38	76
Você faz algum tratamento medicamentoso para emagrecer / perder peso?		
Não	39	78
Sim	11	22
Se não utiliza medicamentos inibidores do apetite, você buscou emagrecer apenas com plantas medicinais?		
Não	33	66
Sim	17	34
Caso utilize medicamentos para emagrecer, cite o nome deles e qual a dosagem você utiliza.		
Bupropiona 150 mg	1	2
Beanblock 100 mg e Okralin 300 mg	1	2
Oxandrolona 10 mg	1	2
Orlistat 120 mg	1	2
Não se aplica / Não usa / Nenhuma	46	92
Se você fez tratamento para emagrecer apenas com plantas medicinais, você sentiu menos efeitos adversos em sua terapêutica em comparação com aqueles que utilizam medicamentos inibidores do apetite?		
Concordo	26	52
Discordo	10	20
Não se aplica	14	28
Em sua opinião, o uso de plantas medicinais na terapia de emagrecimento trouxe melhores resultados em comparação com outros tratamentos clínicos?		
	Quantidade	%
Concordo parcialmente	11	22
Concordo plenamente	14	28
Discordo completamente	1	2
Discordo parcialmente	3	6
Neutro	21	42
Quais foram os principais resultados observados ao utilizar plantas medicinais no teu tratamento para emagrecer?		
Aumento da queima de gordura	2	4
Controle do estresse e ansiedade	6	12

Diurese aumentada	2	4
Melhoria do metabolismo	15	30
Redução do apetite	9	18
Não se aplica	14	28
Sem efeito observado	2	4
Você utiliza plantas medicinais para tratar o estresse e a ansiedade?		
Não	21	42
Sim	29	58
Se você respondeu sim na questão anterior, você percebeu algum impacto positivo em suas terapêuticas de emagrecimento ao utilizar plantas medicinais para tratar estresse e ansiedade?		
Não se aplica	19	38
Não, não percebi diferença significativa	5	10
Sim, tive um melhor desempenho	26	52
Você associa o uso de plantas medicinais termogênicas (plantas que queimam calorias) com a prática de exercícios físicos para potencializar a redução de gordura corporal?		
Não utilizei plantas termogênicas	8	16
Não, não acredito nessa associação	1	2
Neutro	14	28
Sim, definitivamente	15	30
Sim, em certa medida	12	24
Caso tenha associado plantas medicinais termogênicas com a prática de exercícios físicos, você observou melhores resultados em termos de redução de gordura corporal?		
Não associei plantas medicinais termogênicas com exercícios físicos	25	50
Não, não percebi diferença significativa	7	14
Sim, obtive melhores resultados	18	36
Com base na sua experiência pessoal, você acredita que o uso de plantas medicinais pode ser uma alternativa eficaz no tratamento de redução de gordura corporal no público adulto?		
Não tenho opinião formada	1	2
Não, não acredito nessa alternativa	3	6
Neutro	4	8
Sim, definitivamente	18	36
Sim, em certa medida	24	48

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse estudo, foi possível visualizar que a maioria dos entrevistados afirmou que utilizam plantas medicinais com o objetivo de emagrecer. Além disso, as plantas que mais se destacaram dentre as mais utilizadas foram o hibisco e o chá verde. Também foi possível notar que a maior parcela dos usuários das plantas medicinais relatou que sentiu melhora em seu tratamento, ou seja, declararam que perceberam evoluções positivas em seu processo de emagrecimento. Ao mesmo tempo, esse grande público

revelou não ter presenciado efeitos colaterais advindos dessas espécies, enquanto as utilizava.

Portanto, é válido ressaltar que essa pesquisa trouxe para a população, em especial o público adulto que é o foco desse estudo, que é possível obter excelentes resultados clínicos usando essas plantas, seja de forma complementar aos medicamentos alopáticos, ou até mesmo de forma independente desses fármacos, desde que seja associada a mudanças do estilo de vida, como por exemplo, a adoção de uma alimentação balanceada, bem como a prática regular de exercícios físicos. Também, esses estudos desses produtos é um meio de incentivar a população adulta, que hoje é a faixa etária mais acometida pela obesidade no Brasil a buscar aderir novas opções terapêuticas menos agressivas ao organismo e que possuem um custo mais acessível durante o processo terapêutico dessa comorbidade.

Ao final deste estudo sobre o papel das plantas medicinais no processo de emagrecimento, ficou evidente a significativa contribuição que esses recursos naturais podem proporcionar. Ao longo deste estudo, foi colocada em ênfase a importância de considerar estas plantas como alternativas valiosas e complementares aos métodos tradicionais de perda de peso.

As descobertas não apenas destacam os benefícios das plantas medicinais, mas também apontam para direções futuras de pesquisas. Recomenda-se uma exploração mais aprofundada das propriedades químicas das diferentes plantas, buscando desenvolver abordagens mais personalizadas para atender às necessidades individuais de perda de peso.

Portanto, é necessário ressaltar que são necessárias pesquisas científicas mais sofisticadas para melhor compreender o comportamento das plantas medicinais no corpo humano, tanto em termos de eficácia quanto de segurança.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, R. F.; BAGATINI, F.; SIMÕES, C. M. O. Interações entre fármacos e medicamentos fitoterápicos à base de ginkgo ou ginseng. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 18, n. 1, p. 117-126, 2008.

ARAÚJO, P. S., Costa, E. A., Guerra Junior, A. A., Acurcio, F. D. A., Guibu, I. A., Álvares, J., Leite, S. N. Atividades farmacêuticas de natureza clínica na atenção básica no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n. 6, p.25-28, 2017.

CARNEIRO, Ana Luiza Chrominski; COMARELLA, Larissa. Principais interações entre plantas medicinais e medicamentos. **Revista Saúde e desenvolvimento**, v. 9, n. 5, p. 4-19, 2016.

CHANG, Hong-Chou; PENG Chiung-Huei; YEH, Da-Ming; KAO, Erl-Shyh; WANG, Chau-Jong. O extrato de Hibiscus sabdariffa inibe a obesidade e o acúmulo de gordura e melhora a esteatose hepática em humanos. **Ford Funct.** Reino Unido, v.4, n. 5, 2014.

COSTA, E. A., Araújo, P. S., Penaforte, T. R., Barreto, J. L., Guerra, A. A., Acurcio, F. D. A. Leite, S. N. Concepções de assistência farmacêutica na atenção primária à saúde, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v.51, n.3, 2017.

DAMASCENO, E.M.A. O uso de plantas medicinais com atividade emagrecedora entre acadêmicos de uma instituição do norte de Minas Gerais. **Revista Vozes dos Vales**, v. 11. 2020.

IBGE. Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019. **Agência de Notícias IBGE**. [online] 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019#:~:text=Cerca%20de%207%2C4%20milh%C3%B5es,39%2C5%20milh%C3%B5es%20de%20pessoas. Acesso em: 20 jun. 2023.>

LEMSTRA M., BIRD Y., NWANKWO C., ROGERS M., MORAROS J. Adesão à intervenção para perda de peso e fatores que promovem a adesão: Uma meta-análise. **Aderência**.n.10 p.1547–1559, 2016.

MARQUES, L. Aspectos genéticos da obesidade. **Rev. Nutr.** v.17 n.3, 2004.

PEDROSO, R. D. S., Andrade, G., Pires, R. H. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Revista de Saúde Coletiva**, n. 31, 2021.

OLIVEIRA, Ana Paula. Avaliação dos efeitos de fitoterápicos termogênicos em parâmetros antropométricos de pacientes com sobrepeso e obesidade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 667-676, 2017

TOMAS-BARBERAN FA; SELMA M V; ESPÍN JC. Polyphenols' Gut Microbiota Metabolites: Bioactives or Biomarkers. **Agric Food Chem.** v.14, n.2, p. 3593-3534, 2018.

VIEIRA, A.R. R.; MEDEIROS, P.R.M. S. A utilização de fitoterápicos no tratamento da obesidade. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás Cândido Santiago**, v. 5, n. 1, p. 44-57, 2019.

WESTERTERP-PLANTENGA MS, Lejeune MP, Kovacs EM. Body weight loss and weight maintenance in relation to habitual caffeine intake and green tea supplementation. **Obesity Research** v.13, n.7, p. 1195-1204, 2005.