

FITOTERAPIA COMO ALTERNATIVA SEGURA E ACESSÍVEL PARA O BEM-

ESTAR

Autor(res)

Cinara De Souza Nunes Freire Milla Maria Gonçalves Sirqueira Karen Dutra Moreno Ferreira Walbron Arlan Freire De Sousa Poliana Gonçalves De Sousa Castelo Brai



MOSTRA

Nos últimos anos, foi notável o aumento tanto entre o público em geral guanto entre profissionais da área da saúde. Esse interesse é impulsionado não apenas pela rica tradição histórica do uso de plantas medicinais, mas também pela crescente aceitação científica de seus potenciais benefícios para a saúde. No entanto, a segurança, eficácia e qualidade desses produtos são questões cruciais que exigem atenção, dada a grande variação na composição química das plantas e a falta de regulamentação consistente em algumas áreas.

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo investigar a eficácia e segurança de alguns fitoterápicos amplamente utilizados na prática clínica, com um foco especial em determinadas condições de saúde.

Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library lational Library of Medicine (PubMed); Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). ação das palavras-chaves: Fitoterapia. Plantas medicinais. Eficácia terapêutica. Segurança do e 2020 até 2024. Foram selecionados conforme a relevância para o estudo, sobre a eficácia, dade de fitoterápicos. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão Anhanguera

Os fitoterápicos, derivados de fontes vegetais, são uma escolha atrativa para quem busca abordagens

Anais da 3ª MOSTRA CIENTÍFICA DAS FACULDADES ANHANGUERA - BRASILIA - DF. 3ª edição. Brasília- DF.



terapêuticas naturais e orgânicas. Com muitas plantas medicinais amplamente disponíveis, elas oferecem uma alternativa acessível para pessoas de diferentes níveis socioeconômicos. Além disso, comparados a fármacos sintéticos, tendem a apresentar menos efeitos colaterais, sendo uma opção mais segura, especialmente para aqueles suscetíveis a reações adversas. A fitoterapia não se limita à supressão de sintomas, mas busca promover o bem-estar integral, considerando aspectos físicos, emocionais e ambientais. Diversas plantas medicinais oferecem suporte à saúde, fortalecendo o sistema imunológico, melhorando a digestão e reduzindo o estresse. Com raízes em tradições antigas, a fitoterapia é culturalmente relevante em muitas sociedades, conectando-se profundamente com o conhecimento tradicional e o passado histórico.

Conclusão

O crescente interesse nos fitoterápicos reflete a valorização da tradição histórica e o reconhecimento científico de seus benefícios para a saúde. Apesar disso, a segurança e qualidade desses produtos demandam atenção devido à variabilidade na composição das plantas e à falta de regulamentação consistente. Contudo, como uma opção natural e acessível, os fitoterápicos oferecem benefícios significativos, promovendo bem-estar integral e conectando-se profundamente com tradições culturais antigas, marcando assim um importante papel na busca pela saúde e equilíbrio.

Referências

ESTEVES, C. O. et al. Medicamentos fitolerápicos: prevalência, vantagens e desvantagens de uso na prática clínica e perfil e avaliação dos usuários. Rev Med (São Paulo). 2020 set.-out.;99(5):463-72. DOI: http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v99i5p463-472

FRANCA, M. A. et al. O uso da Fitoterapia e suas implicações. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.5, p. 19626-19646 sep./oct. 2021. DOI:10.34119/bjhrv4n5-094

KHAIRULLAH, A. R., et al. Review on the Pharmacological and Health Aspects of Apium Graveolens or Celery: An Update. Systematic Reviews in Pharmacy. 2021; 12(1): 606-612. DOI:10.31838/srp.2021.1.87



