



## 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  
Leticia Gabriela Lessa Mazurok  
Osmar Vieira Do Carmo  
Walbron Arlan Freire De Sousa  
Paula Eduarda Alves Prado  
Raiany Alves De Souza  
Poliana Gonçalves De Sousa Castelo Branco

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

Nos últimos anos, foi notável o aumento no interesse por fitoterápicos, tanto entre o público em geral quanto 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.

### Objetivo

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.

### Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); National Library of Medicine (PubMed); Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizando combinação das palavras-chaves: Fitoterapia. Plantas medicinais. Eficácia terapêutica. Segurança do uso. No período de 2020 até 2024. Foram selecionados conforme a relevância para o estudo, sobre a eficácia, segurança e qualidade de fitoterápicos. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

### Resultados e Discussão

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

# 3<sup>A</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera



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.

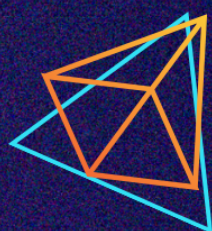
### Referências

ESTEVES, C. O. et al. Medicamentos fitoterápicos: 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

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera