



Uso terapêutico e benefícios clínicos de *Plantago ovata* Forssk. (psyllium)

Autor(es)

Priscila Borges De Faria Arquelau

Marilane Silva De Oliveira

Roseleide Souza Marques

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE VALPARAÍSO DE GOIÁS

Introdução

A fitoterapia, prática terapêutica tradicional baseada no uso de plantas medicinais, é parte relevante da cultura brasileira e foi oficialmente incorporada às políticas públicas em 2006, com a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (Brasil, 2020). Essa medida viabilizou a inclusão de fitoterápicos na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME), documento que orienta a prescrição no Sistema Único de Saúde (SUS) e garante acesso a terapias seguras e eficazes. Atualmente, a RENAME contempla doze fitoterápicos, consolidando a integração entre tradição e ciência (Brasil, 2020). Entre as espécies de destaque encontra-se a *Plantago ovata* Forssk, conhecida como psyllium loiro ou trigo indiano do deserto. Utilizam-se principalmente as sementes secas, sobretudo a testa, considerada a droga vegetal, cujo marcador químico principal é a mucilagem, rica em ácidos arabinoxilanos, responsáveis por suas propriedades funcionais e terapêuticas (Przybyszewska et al., 2024). As sementes de psyllium são compostas principalmente de carboidratos e contêm uma variedade de monossacarídeos, sendo os mais abundantes a arabinose e a xilose. Nesse contexto, a associação de probióticos com prebióticos tem o potencial de remediar essas condições aflitivas, pois atenua ou até mesmo bloqueia a adesão de microrganismos patogênicos no ambiente entérico, além de favorecer o equilíbrio da microbiota intestinal (Martellet et al., 2022).

Objetivo

O estudo teve como objetivo revisar os aspectos farmacológicos e regulamentares da *Plantago ovata* Forssk (psyllium), destacando sua composição e usos terapêuticos.

Material e Métodos

O trabalho foi realizado por meio de revisão bibliográfica, utilizando artigos e materiais científicos publicados nos últimos cinco anos (2020–2025). As fontes de pesquisa consultadas incluíram o Portal de Periódicos CAPES, a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a PubMed (United States National Library of Medicine). Para a busca, foram empregados os descritores: “*Plantago ovata*”, “psyllium”, “fitoterapia”, “plantas medicinais” e “RENAME”. A revisão bibliográfica priorizou fontes atualizadas e relevantes, abordando tanto os aspectos gerais da fitoterapia quanto informações específicas sobre *Plantago ovata* Forssk. Inicialmente, foram identificados 20 artigos relacionados ao tema. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão que consideraram atualidade, relevância científica e



foco nos aspectos farmacológicos e regulatórios da espécie, além da eliminação de trabalhos repetidos ou que não tratavam diretamente do tema, 3 artigos foram selecionados para compor a revisão.

Resultados e Discussão

O *Plantago ovata* Forssk apresenta múltiplos benefícios clínicos. Na síndrome do intestino irritável, alivia a dor abdominal, regula a consistência das fezes e estimula bactérias benéficas, aumentando ácidos graxos de cadeia curta que protegem a mucosa (Przybyszewska et al., 2024). Na colite ulcerativa, auxilia na manutenção da remissão ao reduzir mediadores inflamatórios e pode diminuir o risco de câncer colorretal por aumentar o volume fecal, acelerar o trânsito intestinal e neutralizar compostos nocivos (Przybyszewska et al., 2024). A casca de *P. ovata*, disponível em pó, cápsulas ou sachês para reconstituição, também exerce efeitos metabólicos, como redução do colesterol, controle glicêmico, auxílio na perda de peso e diminuição da pressão arterial (Brasil, 2020). A dose terapêutica eficaz situa-se entre 3g e 30 g/dia, fracionada em três tomadas com líquidos, sendo considerada segura e bem tolerada (Brasil, 2020). Além disso, estudos recentes evidenciam o potencial da fibra de *P. ovata* como prebiótico, uma vez que atua na modulação positiva da microbiota intestinal. Martellet et al. (2022) destacam que a associação de fibras de psyllium com probióticos favorece o crescimento de bactérias benéficas, contribuindo para um ambiente intestinal mais equilibrado e refletindo diretamente na saúde metabólica e imunológica. Assim, o *P. ovata* se mostra um recurso terapêutico eficaz, seguro e multifuncional, útil na saúde intestinal, prevenção e promoção de benefícios metabólicos.

Conclusão

A casca de *Plantago ovata* Forssk é uma fibra solúvel com benefícios comprovados: auxilia na síndrome do intestino irritável e colite ulcerativa, reduz o risco de câncer colorretal e melhora a saúde intestinal e metabólica. Também apresenta potencial como prebiótico, favorecendo o equilíbrio da microbiota. Segura, eficaz e acessível, é uma planta medicinal valiosa na prevenção e no manejo de distúrbios gastrointestinais e doenças ligadas à dieta.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Informações sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS: *Plantago ovata* Forssk. (Plantaginaceae – Psyllium) [recurso eletrônico]. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.
- MARTELLET, M. C.; MAJOLI, F.; DUCATI, R. G.; VOLKEN DE SOUZA, C. F.; GOETTERT, M. I. Probiotic applications associated with Psyllium fiber as prebiotics geared to a healthy intestinal microbiota: a review. *Nutrition*, v. 103-104, p. 111772, nov./dez. 2022.
- PRZYBYSZEWSKA, J.; KUMISKI, A.; PRZYBYSZEWSKI, M.; POPAWSKI, C. The role and therapeutic effectiveness of *Plantago ovata* seed husk (psyllium husk) in the prevention and non-pharmacological treatment of gastrointestinal diseases. Part 1. Clinical use of psyllium husk in the treatment of irritable bowel syndrome, ulcerative colitis, and colorectal cancer. *Przeglad Gastroenterologiczny*, v. 19, n. 2, p. 121-126, 2024.