

Avaliação dos riscos e benefícios da utilização de fitoterápicos e medicamentos para perda de peso: *Hibiscus rosa-sinensis* L

Assessment of the risks and benefits of the use of herbal medicines and weight loss medicines:

***Hibiscus rosa-sinensis* L**

Evaluación de los riesgos y beneficios del uso de hierbas medicinales y fármacos adelgazantes:

***Hibiscus rosa-sinensis* L**

Recebido: 04/10/2022 | Revisado: 14/10/2022 | Aceitado: 15/10/2022 | Publicado: 20/10/2022

Gabriella Alvez Hernandez

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0100-827X>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: gabriellahernandez2705@gmail.com

Gabrielli Paianqueiro Bittencourt Sampaio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6841-4037>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: gabriellibsam paio@hotmail.com

Giuliana Puccioni de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3276-522X>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: giu.puccioni@hotmail.com

Kellen Fernanda Aguiar Rocha de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6889-9049>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: kellenfernanda@outlook.com

Laura Maldonado Golbspan Castanharo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1343-3676>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: laumaldonadocastanharo@gmail.com

Gustavo José Vasco Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9811-7220>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: gustavo.pereira@anhembi.br

Resumo

A utilização de medicamentos fitoterápicos para o emagrecimento possui uma grande trajetória na história do Brasil, porém, atualmente, não existem muitos estudos que comprovem a sua segurança e eficácia. Como objetivo geral, esta pesquisa avalia os riscos e benefícios da utilização de fitoterápicos e medicamentos para emagrecimento, dentre eles o *Hibiscus rosa-sinensis* L. Este estudo justifica-se da necessidade de que existam mais estudos que comprovem a eficácia do hibisco como medicamento fitoterápico, diante do seu uso popular e até tradicional, utilizado para o emagrecimento. Trata-se de um estudo com caráter experimental, transversal, descritiva e correlacional, realizado entre pessoas resididas em São Paulo e regiões, aplicando virtualmente, um questionário através do *Google Forms*, para levantamento sobre a utilização de fitoterápicos para emagrecer. Obtendo seus resultados através da estatística coletada de um grupo de 145 pessoas, com idade entre 20 e 40 anos, apoiada por pesquisas bibliográficas buscadas nas bases de dados: *Scholar Google, Lilacs, Scielo*.

Palavras-chave: Hibiscus; Fitoterapia; Eficácia; Risco; Perda de peso.

Abstract

The use of herbal medicines for weight loss has a great trajectory in the history of Brazil, but currently there are not many studies that prove its safety and efficacy. As a general objective, this research evaluates the risks and benefits of the use of herbal medicines and slimming drugs, among them *Hibiscus rosa-sinensis* L. This study is justified by the need for more studies to prove the efficacy of hibiscus as a herbal medicine, given its popular and even traditional use, used for weight loss. This is an experimental, cross-sectional, descriptive, and correlational study conducted between people living in São Paulo and regions, virtually applying a *questionnaire through Google Forms* to survey the use of herbal medicines to lose weight. Obtaining their results through the statistics collected from a group of 145 people, aged between 20 and 40 years, supported by bibliographic research searched in the databases: *Scholar Google, Lilacs, Scielo*.

Keywords: Hibiscus; Phytotherapy; Effectiveness; Risk; Weight loss.

Resumen

El uso de hierbas medicinales para la pérdida de peso tiene una gran trayectoria en la historia de Brasil, pero actualmente no hay muchos estudios que demuestren su seguridad y eficacia. Como objetivo general, esta investigación evalúa los riesgos y beneficios del uso de hierbas medicinales y fármacos adelgazantes, entre ellos *Hibiscus rosa-sinensis* L. Este estudio se justifica por la necesidad de más estudios para demostrar la eficacia del hibisco como medicina herbal, dado su uso popular e incluso tradicional, utilizado para la pérdida de peso. La investigación será experimental, transversal, descriptiva y correlacional. Obteniendo sus resultados a través de las estadísticas recogidas de un grupo de 145 personas, con edades comprendidas entre los 20 y los 40 años, apoyadas en la investigación bibliográfica buscada en las bases de datos: Scholar Google, Lilacs, Scielo.

Palabras clave: Hibisco; Fitoterapia; Eficacia; Riesgo; Pérdida de peso.

1. Introdução

Emagrecimento é o processo de perder peso de forma contínua, em maior parte, reduz o percentual de gordura corporal e não da massa magra. Para alcançar o resultado desejado na perda de peso, deve-se diminuir o excesso de gordura, que é responsável por prejudicar o bom funcionamento do organismo aumentando o risco de doenças (Silva et al., 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase 60% da população adulta europeia está acima do peso e 30% das crianças são afetadas com a mesma condição. Ainda divulgado pela OMS, este estado é a causa de 1,2 milhões de mortes por ano apenas na Europa (o que a torna uma das principais causas de morte no continente), além de elevar os riscos as demais doenças não-transmissíveis (OMS, 2022).

A idealização de um corpo feminino perfeito está relacionada a fatores culturais e históricos, a constituição do que é o “corpo ideal” vem de uma invenção criada pela própria humanidade, através de crenças, valores e ideias (Colling, 2004). Há também os homens, que passaram a se preocupar com sua aparência corporal, tirando dessa uma prática exclusiva do sexo feminino (Ferreira, et al., 2005).

Diante do cenário exposto, a obsessão de se ter um corpo considerado perfeito em associação aos padrões de beleza que foram projetados para serem vistos como ideais a serem seguidos, vem se mostrando de forma inadequada e inconsequente como um valor fundamental diante da sociedade. E por isso, muitas pessoas sofrem danos psicológicos e físicos, por nem sempre alcançarem o objetivo imposto (Souza et al., 2013). Vale lembrar que neste meio também deve ser considerada a questão da obesidade, que se insere como problema de saúde pública em todo o mundo e dispões de diversos tipos de tratamentos, dentre eles, os exercícios físicos que são considerados um dos maiores e poderosos desafios fisiológicos para a saúde, através de diversos mecanismos que podem auxiliar na manutenção e perda de peso, quando feitos com orientação de um profissional (Hauser, et al., 2004). Com o objetivo de perda de peso, também vem sendo prescritos e indicados, o uso de medicamentos fitoterápicos (Verbinen & Oliveira, 2018).

De acordo com a Agência Nacional da Vigilância Sanitária (ANVISA) os “medicamentos fitoterápicos utilizam exclusivamente matéria prima ativa vegetal (a planta medicinal, ou a droga vegetal ou o derivado vegetal) para fins profiláticos, curativos ou paliativos” (Anvisa, 2021). Medicamentos fitoterápicos usados para emagrecer atuam no corpo com o objetivo de redução de apetite, moderador de ingestão alimentar, acelerador de metabolismo, diminuidor dos níveis de colesterol, além de realizar as atividades antioxidantes, diuréticas e lipolíticas (Pelizza, 2010).

Reconhece-se que os critérios utilizados para a liberação de medicamentos convencionais deve ser a mesma para os medicamentos fitoterápicos, seguindo a mesma eficácia e segurança. Muitos destes produtos fitoterápicos têm uma história de uso considerada “tradicional”, porém, a maioria não tem eficácia comprovada nos padrões atuais. O que não significa que essa falta de evidências comprobatórias coloquem os medicamentos fitoterápicos como ineficazes, apenas que até o momento não foi realizada uma investigação clínica mais assertiva em cima destes medicamentos (Duarte-almeida et al., 2021).

Apesar da crescente busca por estudo das plantas medicinais, ainda existe uma precariedade no Brasil, necessitando do desenvolvimento destes estudos, para enriquecimento do conhecimento dos profissionais da saúde, tornando uma prática

terapêutica mais segura e eficaz (Santos et al., 2011). Há um alto índice de uso de forma indiscriminada, o que pode acarretar problemas mais sérios, um destes produtos fitoterápicos utilizados em larga escala é o Hibisco (Brasil, 2006). Logo o problema e objetivo deste estudo gira em torno da avaliação dos riscos e benefícios da utilização de fitoterápicos e medicamentos para emagrecimento, dentre eles, o *Hibiscus rosa-sinensis* L.

2. Metodologia

Foi aplicado um questionário virtual (via Google Forms) para levantamento de dados sobre a utilização de fitoterápicos com objetivo de perda de peso, através de uma análise qualitativa e quantitativa. De acordo Pereira et al. (2018) os métodos qualitativos têm objetivo de interpretar o fenômeno estudado, enquanto os métodos quantitativos geram materiais que podem ser estudados por meio de técnicas matemáticas. O estudo tem como base um caráter experimental, transversal, descritiva e correlacional. Realizado entre pessoas resididas em São Paulo e outras regiões do Brasil.

O questionário é composto por um termo de consentimento esclarecido previamente ao entrevistado, além de conter 12 itens que tem como intuito avaliar a usabilidade e conhecimento de cada pessoa referente a plantas medicinais para o emagrecimento. As variáveis estudadas foram: idade, sexo, plantas medicinais, hibisco para emagrecer, a prescrição do uso do fitoterápico e seus possíveis efeitos colaterais.

Para efetuação da pesquisa, foram considerados elegíveis somente candidatos que já realizaram ou realizam o uso de fitoterápicos para perda de peso, contendo idade igual ou superior a 18 anos. Candidatos com incapacidades físicas ou cognitivas que impossibilitassem a resposta do questionário, foram considerados inelegíveis. Os dados foram coletados no segundo semestre de 2022, durante todo o mês de setembro.

Todas as informações coletadas foram armazenadas de maneira segura e sigilosa através do Google Forms para serem exportadas ao Excel, cujo objetivo era analisarmos com maior precisão e eficácia as estatísticas a partir dos dados adquiridos.

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Anhembi Morumbi (UAM), sob o parecer número 5.641.560, no qual os participantes aceitaram o Termo de Consentimento esclarecido previamente no início do questionário. Os dados presentes foram trabalhados com ética e responsabilidade a partir da Resolução 466/2012 do Ministério da Saúde (Brasil, 2012).

3. Resultados e Discussão

O presente estudo resultou em 145 participantes que responderam ao questionário da pesquisa, obtendo-se informações importantes para o detalhamento sobre a utilização do Hibisco no emagrecimento. No Quadro 1 apresenta-se a quantidade de entrevistados de acordo com o respectivo sexo e faixa etária.

Quadro 1 — Distribuição das características dos voluntários entrevistados.

Características dos voluntários		Porcentagem
Gênero	Feminino	106 (73,1%)
	Masculino	39 (26,9%)
Idade	18-20	22 (15,2%)
	21-25	66 (45,5%)
	26-30	12 (8,3%)
	31-35	5 (3,4%)
	36-40	9 (6,2%)
	Acima de 40	31 (21,4%)
Conhecimento sobre fitoterápicos	Conhece	127 (92%)
	Não conhece	11 (8%)

Fonte: Acervo pessoal (2022).

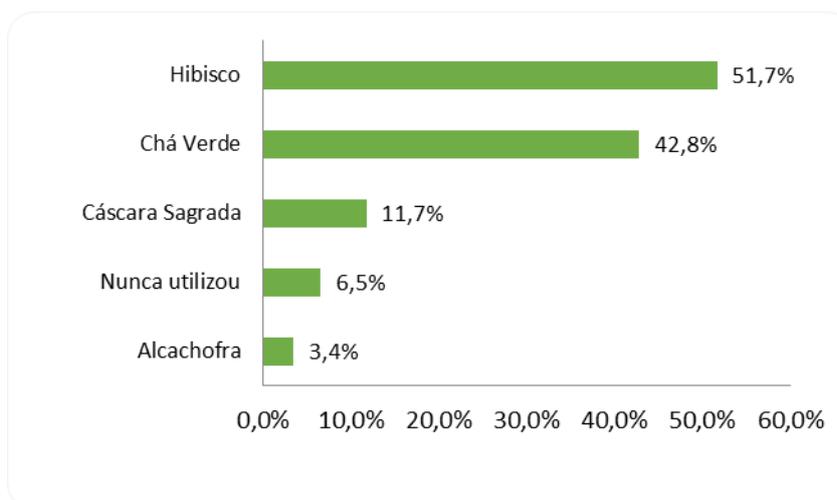
De acordo com os dados apresentados no Quadro 1, foram entrevistados 39 homens e 106 mulheres, onde a predominância da idade foi entre 21 e 25 anos e a grande maioria já possuía conhecimento sobre a fitoterapia.

Em relação as características dos voluntários, a tabela acima mostra que os resultados obtidos no questionário demonstram que 73,1% são mulheres e 26,9% são homens. Os dados coletados indicam a predominância feminina, confirmando que as mulheres são quem mais buscam opções de perda de peso, dentre elas a utilização do Hibisco como medicamento fitoterápico.

Fica evidente que as faixas de idade que mais procuram o Hibisco como instrumento para emagrecimento são jovens entre 21 e 25 anos e adultos acima de 40 anos.

O Gráfico 1 abaixo demonstra os fitoterápicos mais procurados, entre os entrevistados, quando se fala em emagrecer.

Gráfico 1 — Fitoterápicos utilizados na perda de peso.



Fonte: Acervo pessoal (2022).

Conforme exposto no gráfico acima, fica visto que o Hibisco possui mais da metade da procura quando se fala em emagrecer, com 51,7%. O Chá Verde vem em segundo lugar com 42,8%, a Cáscara Sagrada tem 11,7% e a Alcachofra com 3,4%, vale ressaltar que os dois últimos são medicamentos e os demais são considerados plantas medicinais. 6,5% dos entrevistados nunca utilizaram nenhum fitoterápico para emagrecer, o que é uma quantidade baixa, se comparando com a

quantidade de respostas.

Seguindo o questionário, no Gráfico 2 foi perguntado se os entrevistados sentiram melhoras após o uso do fitoterápico, onde 66% relataram que sim e 34% que não tiveram melhoras.

Gráfico 2 — Melhora após a utilização do fitoterápico.

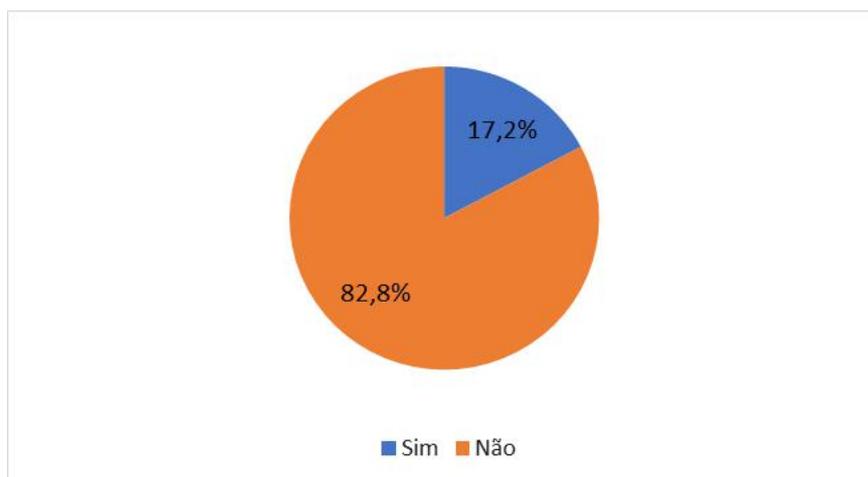


Fonte: Acervo pessoal (2022).

Os principais relatos dos entrevistados sobre qual melhora se obteve com o uso do fitoterápico foram: auxílio na perda de peso; sensação de bem-estar; ação diurética; ação antioxidante; sensação de leveza; efeito laxativo e, por fim, o principal e mais enfatizado, foi a melhora na retenção de líquidos, ou seja, o desinchaço.

Quando questionados se tiveram efeitos colaterais, 82,8% relataram que não e 17,2% relataram que sofreram com os efeitos colaterais do Hibisco, conforme o Gráfico 3.

Gráfico 3 — Efeitos Colaterais.

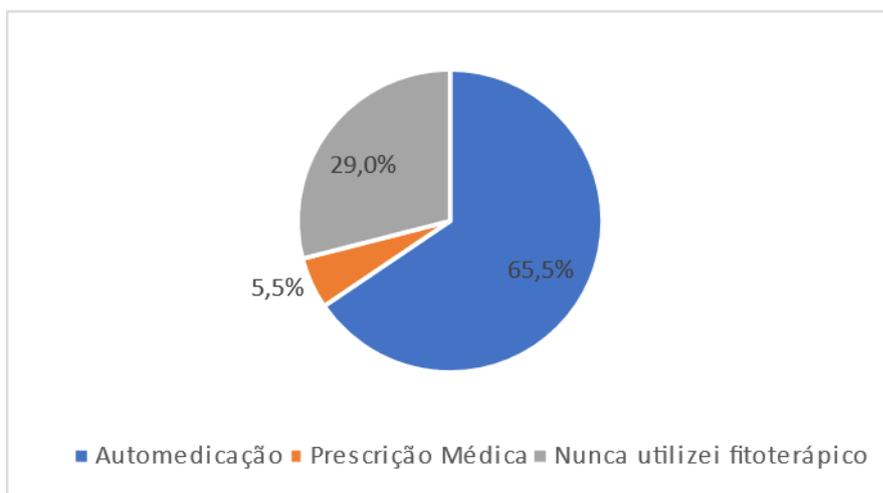


Fonte: Acervo pessoal (2022).

Os principais efeitos colaterais relatados pelos entrevistados foram a sensação de mal-estar e a náusea. Também foram obtidos registros de diarreia, tontura, enjoo, fraqueza, cólica, dores de cabeça, além do aparecimento de espinhas.

Foi questionado quanto a utilização do fitoterápico, ou seja, se os entrevistados estavam utilizando os medicamentos por automedicação ou seguindo uma prescrição médica, conforme o Gráfico 4.

Gráfico 4 — Utilização do fitoterápico sem prescrição médica.

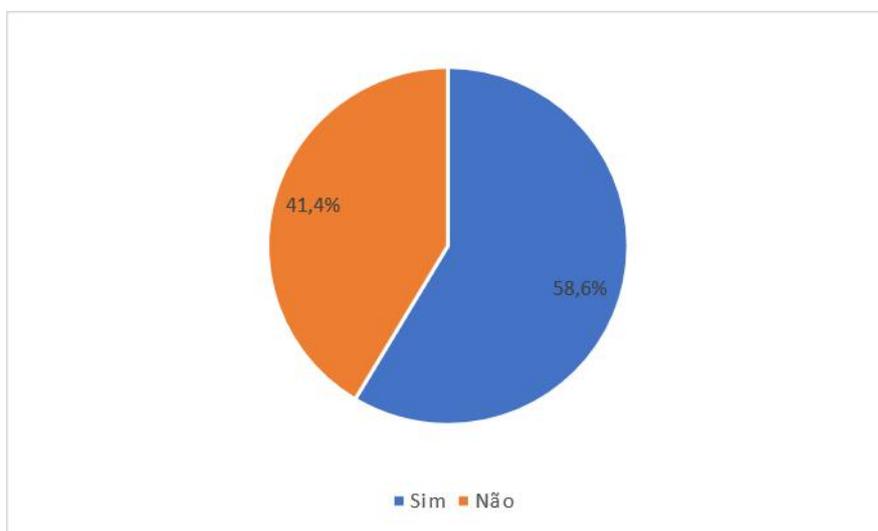


Fonte: Acervo pessoal (2022).

Fica exposto que a maioria dos entrevistados (65,5%) utilizam o fitoterápico sem prescrição médica, além de não ter acompanhamento de algum profissional da saúde para a ingestão do mesmo. O que pode causar, além dos efeitos colaterais, algum outro problema de saúde, que o entrevistado não tenha conhecimento ou agravar alguma doença pré-existente do mesmo.

Por fim, foi questionado aos envolvidos, se o Hibisco já havia sido utilizado, conforme o Gráfico 5.

Gráfico 5 — Utilização do Hibisco.



Fonte: Acervo pessoal (2022).

A maioria dos entrevistados, 58,6% responderam que já utilizaram o Hibisco e 41,4% responderam que não utilizaram. Ao serem questionados para qual finalidade foi realizada a utilização do Hibisco, disparadamente, o retorno foi a utilização para perda de peso com 76,5% das respostas. Em segundo lugar, veio a redução do estresse e da ansiedade com 27,1%, logo em seguida veio o controle dos níveis de colesterol com 11,8% e a diminuição da pressão arterial com 10,6%.

Vale lembrar que em sua maioria, o objetivo da perda de peso foi alcançado, porém, sem o acompanhamento do profissional da saúde e sem prescrição para a utilização do Hibisco para esta finalidade, deixando espaço para um possível

efeito colateral e para os possíveis malefícios que o Hibisco também pode causar.

3.1 Medicamentos Fitoterápicos

A fitoterapia é um setor farmacêutico que teve nos últimos anos, um crescimento notável e que continua se expandindo e se propagando, contribuindo dessa maneira com a aceitação populacional para os produtos que vem de origem “natural”. Estes medicamentos são obtidos através de matérias ativas vegetais e cada dia mais a procura por eles aumentam, tendo em vista que são de fácil acesso, considerados seguros e por não precisarem de prescrição médica. Entretanto, é necessário saber que nem todos os produtos comercializados são eficazes e para alguns há uma óbvia necessidade de se estudar e evidenciar a eficácia e possíveis malefícios do produto (Ferreira, 2006).

Historicamente, a fitoterapia sofreu diversas alterações ao longo do tempo. Vem do Egito e Mesopotâmica as formas mais antigas de “prescrições” médicas-farmacêuticas (Pita, 1998). É o mais antigo sistema de cura mundial, sendo utilizado, sem exceção, por diferentes povos e nações. Se tornou imprescindível o estudo e conhecimento das plantas que os rodeavam, desde suas propriedades características às consequências de suas aplicações.

Considerado o pai da medicina, Hipócrates escreveu em sua obra *Corpus Hipocrático* o tratamento de extração vegetal e suas utilizações para cada tipo de doença, o que trouxe como consequência, a prática mundial na utilização destas plantas. Este tratamento é constantemente utilizado em tratamentos de doenças como a obesidade, hipertensão, diabete e dores de forma geral (Gelatti, et al., 2016).

Com a constante evolução da medicina, foi-se abdicando toda crença “mística” e passou a se confiar de forma científica na classificação de doenças, diagnósticos e tratamentos. Seguindo este contexto, a fitoterapia se segmentou da mesma forma, deixando para trás seu uso tradicional de “planta medicinal” e passou a se moldar utilizando critérios de qualidade, segurança e eficácia, se regulamentando de acordo com cada requisito legislado de cada país (Cunha, 2017).

Apesar de sua crescente nos estudos sobre medicamentos fitoterápicos, o profissional de saúde, em especial o farmacêutico, é o fator mais importante no aconselhamento da utilização do mesmo, visto que ainda não há muitas informações comprovadas e que estes podem causar efeitos colaterais sem o uso correto do medicamento, fica a dever do profissional da saúde orientar corretamente estes pacientes (Costa, 2015). Existe um pensamento de que o produto por ser natural “não faz mal à saúde”, o que é um pensamento errôneo e que pode colocar em risco a saúde de pessoas com fisiologias e patologias específicas (Ferreira, 2006).

É importante salientar que o contrário também ocorre, muitos profissionais da saúde desacreditam da fitoterapia como alternativa de tratamento terapêutico, mesmo com a consciência que esta base é a origem da farmacologia moderna. Mesmo desacreditado, o profissional não deve negar ao paciente a alternativa procurada. Sua opinião deve ser sempre baseada em fundamentos, o que está cada vez em mais evidência, visto que os estudos científicos sobre o tema é cada vez mais abordado (Pinto, 2013).

De acordo com a Anvisa, as plantas medicinais desempenham papéis de medicamentos eficazes no combate e até mesmo na cura de enfermidades (Anvisa, 2021). Em contrapartida, as informações sobre o potencial toxicológico e de mutação de muitas matérias-primas vegetais utilizadas, ainda são escassas (Lopes et al., 2011).

A fitoterapia reestabelece a conexão do ser humano com a natureza e assim busca na vegetação formas de amparar o organismo de diversas maneiras, dentre elas a restauração da imunidade enfraquecida, normalização de funções fisiológicas, desintoxicação dos órgãos e até mesmo o rejuvenescimento (França et al., 2008).

Segundo a OMS, grande parte da população de países em desenvolvimento, utilizam a fitoterapia popular para o alívio ou até a cura de diversas dores ou doenças. Isto se deve, especialmente, pela falta de acesso a medicamentos industrializados e diante disso, essa parcela da população busca nas plantas disponíveis na região este livre acesso e o baixo custo (Macêdo et al.,

2016).

3.2 O hibisco quando medicamento fitoterápico usado no emagrecimento

Considerada um problema de saúde pública, a obesidade move a população numa incansável busca por fatores que sejam facilitadores e adaptáveis à rotina, principalmente o uso de substâncias que são consideradas emagrecedoras. Dentro deste contexto entram os produtos fitoterápicos, que por serem produtos vegetais e naturais, são considerados seguros, além do baixo custo, fácil acesso e consumo (Padilha et al., 2013).

De acordo com o Ministério da Saúde, a fitoterapia é a prática da utilização de plantas com fins de terapia, presentes de diversas formas no mercado, dentre elas sua apresentação de chás (Araújo et al., 2015). É válido ressaltar que chá no Brasil é considerado como alimento e não medicamento, portanto, as formulações não têm registro na Anvisa. Fica como dever do farmacêutico orientar o correto uso, além dos riscos à saúde e automedicação (Rodrigues et al., 2011).

Devido à disparada na procura de medicamentos fitoterápicos para perda de peso, veio junto a preocupação de pesquisadores e estudiosos, visto que com esta crescente também vieram os relatos de reações adversas devido ao alto uso destes medicamentos (Lopes et al., 2011).

Em 2006, houve a aprovação da Política Pública de Plantas Medicinais e Fitoterápicas visando assegurar o uso do correto desta terapia para a melhora da qualidade de vida. Existem diversos fitoterápicos para se utilizar, porém, há um baixo índice de estudo sobre suas ações e mediante a isso, seu uso de forma indiscriminada pode propiciar em outros graves problemas. Um dos fitoterápicos mais utilizados pela população para emagrecimento é o hibisco (Brasil, 2006).

O chá é utilizado por infusão, que é a forma mais popular dos diferentes produtos de origem vegetal. Conhecido popularmente como vinagreira, rosela, caruru-azedo, azedinha, caruru-da-guiné, azedada-guiné, quiabo-azedo, quiabo-róseo, quiabo-roxo, rosela, rosélia, groselha, quiabo-deangola, groselheira, o hibisco é uma espécie vegetal da família Malvaceae, proveniente da África Oriental e foi introduzido no Brasil pelos escravos (Uyeda, 2015).

O chá da flor de hibisco misturado a uma alimentação saudável atua na redução da gordura, na retenção de líquidos, digestão e regularização do intestino, o que auxilia a pessoa a emagrecer. Rica em flavonoides, presentes no chá têm o efeito de proteção cardíaca e de vasodilatação, considerada uma substância com grande poder de antioxidação, combatente de radicais livres, protegendo o coração de doenças, aumenta o HDL c, diminui o LDL c, triglicérides e P.A, além de prevenir o envelhecimento da pele. O hibisco atua como calmante, diurético e laxante, o que supera os benefícios de outros chás utilizados para o mesmo fim, pois este tem um teor muito baixo de cafeína (Yunes, 2001). Um outro benefício do chá é a boa quantidade de ferro, que tem atuação direta no transporte do oxigênio, prevenindo doenças como anemia, cansaço e dor de cabeça (Brummitt, 2013).

Os dados existentes e repassados de “boca a boca” dão embasamento a ideia de que beber chá de hibisco em grandes quantidades incorporadas a uma dieta, pode exercer papel sobre a perda de peso devido ao alto poder de oxidação desta planta (Pinheiro, 2002).

Os diversos benefícios proporcionados por estes nutrientes são a ação diurética que impede a retenção de líquido, além da capacidade de evitar o acúmulo de gordura, principalmente no abdômen e quadril (Akindahunsi, 2003).

A Figura 1 abaixo descreve os benefícios que o chá de hibisco proporciona no organismo:

Figura 1 - Benefícios da utilização do chá de hibisco.



Fonte: Acervo pessoal (2022).

O hibisco auxilia na perda de peso, mas que é imprescindível não esquecer que os fitoterápicos também podem prejudicar a saúde de pacientes que não consomem o mesmo da maneira correta, seja misturando com outro medicamento ou se automedicando sem o acompanhamento e orientação de um profissional qualificado para isso. Isto ocorre com pessoas que detêm do pensamento que apenas por ser um remédio “natural”, por ser obtido de plantas se tornam incapazes de causar danos à saúde. Vale ressaltar que estes medicamentos possuem interações que causam reações adversas dependendo da condição do paciente e existe sua contraindicação também. Por este motivo, o uso errado e inconsequente do hibisco deve ser evitado e que seja indicado sua utilização da maneira correta (Costa, 2015).

O chá de hibisco consumido em excesso pode produzir efeitos na musculatura uterina, relaxando-a mais que o necessário, o que pode causar complicações na gravidez, causando até abortos espontâneos (Guimarães et al., 2013).

Pesquisas realizadas relatam alterações no equilíbrio do estrogênio e progesterona, devido a isso, gestantes e mulheres em amamentação só devem consumir o hibisco com orientação e acompanhamento médico (Steker, 2021).

Pessoas com doenças cardíacas devem se limitar ao uso, devido ao risco no desbalanço eletrolítico. Tanto para a pressão alta quanto para a pressão baixa a ação diurética do chá de hibisco pode ser considerado um grave risco devido a queda da pressão arterial além do necessário, visto que os medicamentos que tratam estas patologias já auxiliam no controle da pressão arterial (Ávila, 2013).

O hibisco foi um dos fitoterápicos mais utilizados entre 2017 e 2018 e mesmo com todos os claros benefícios a saúde, tiveram reações como tontura, enjoo, escurecimento da vista, sensação de fraqueza e desmaio (Alencar et al., 2019).

Alguns estudos também apontam que o consumo contínuo e em grandes quantidades de hibisco pode causar alteração nos níveis de estrogênio, devido a esta alteração dos níveis do hormônio, pode ocorrer a inibição da ovulação, gerando infertilidade de caráter transitório (Marconato et al., 2019). A figura 2 abaixo descreve os malefícios que o chá de hibisco

proporciona no organismo:

Figura 2 - Malefícios da utilização do chá de hibisco.



Fonte: Acervo pessoal (2022).

Após estudos, fica evidente que para que o chá de hibisco tenha efetividade na redução de peso, é de suma importância vincular o consumo do hibisco em uma dieta alimentar equilibrada, conciliando com a prática frequente de atividade física para aceleração do metabolismo energético (Guaragno, 2011).

Entretanto, também deve-se levar em consideração, devido aos estudos que continuamente aparecem, que o consumo do hibisco deve ser moderado e acompanhado por profissionais da saúde, além de contraindicado para algumas condições de saúde, devido seus efeitos colaterais. É justo que ocorram mais pesquisas detalhadas sobre os riscos que o hibisco apresenta para que seja justa a compreensão e ingestão deste medicamento (Steker, et al., 2021).

4. Considerações Finais

Os fitoterápicos apresentam diversos benefícios em sua utilização, dentre eles, a facilidade de obtenção e o baixo custo, além do conhecimento popular já disseminado, porém, são necessários mais estudos sobre o perfil de segurança destes medicamentos.

Os fitoterápicos comercializados em farmácias e casas de produtos naturais devem ser utilizados com cautela, especialmente quando utilizados para fins estéticos, pois o uso de forma irregular e sem prescrição médica, pode acarretar consequências severas para a saúde da população.

Os resultados apresentados nesse estudo, evidenciam que a utilização do Hibisco para a perda de peso tem resultado positivo, porém, a grande maioria das pessoas faz seu uso sem acompanhamento profissional, o que pode gerar efeitos colaterais pré-existentes e algum que ainda não foi descoberto, visto que ainda é uma área que não tem um estudo amplificado.

Para futuros trabalhos, é recomendado realizar mais estudos para uma melhor avaliação referentes aos hábitos relacionados ao uso de medicamentos fitoterápicos, e sua devida atenção quanto ao seu uso. Com isto, novos estudos podem ser realizados para alertar possíveis interações medicamentosas que podem ocorrer com o uso do Hibisco, e corroborar para questões de saúde.

Referências

- Anvisa. (2021). Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), Brasília: (2a ed.).
- Akindahunsi, A. A., & Olaleye, M. T. (2003). Toxicological investigation of aqueousmethanolic extract of the calyces of hibiscus sabdariffa l. *Journal of ethnopharmacology*, 89(1), 161–164.
- Alencar, F. V. R. S., et al. (2019). O uso de medicamentos fitoterápicos como emagrecedores em uma cidade do Maranhão. *Research, Society and Development*, 9(2), e135922096
- Ávila, L. C. (2013). *Índice Terapêutico fitoterápico – ITF*. (2ª ed).
- Brasil. (2006). Ministério da saúde. Portaria no 971 de 3 de maio de 2006. Política nacional de práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde. <http://www.crbm1.gov.br/Portaria%20MS%20971%202006.pdf>.
- Brasil. (2012) Ministério da Saúde. Resolução n 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, 150 Diário Oficial da União [da] República Federativa do Brasil 59 (2013). https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
- Brummitt, R. K. (2013). Vascular plant families and genera. *Royal Botanic Gardens Kew*, 9(4), <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=US201300722001>.
- Colling, A. (2004). A construção histórica do feminino e do masculino. Em M. N. Strey; S. T. L. Cabeda; D. R. Prehn (Orgs.), *Gênero e cultura: questões contemporâneas (Coleção Gênero e Contemporaneidade)*, 1(1) 13-38.
- Costa, I. C. F. (2015). A Importância da atenção farmacêutica no uso de fitoterápicos emagrecedores contendo sene (Cassia angustifolia Vanh). *Revista Especialize Online IPOG*, Goiânia, 1(10), 01-09.
- Cunha, A., Silva, A., & Roque, O. (2017). Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia. Lisboa, *Fundação Calouste Gulbenkian* – (4ª edição).
- Duarte-almeida, J. M., et al. (2021). Boletim Planfavi - Sistema de Farmacovigilância em Plantas Medicinais. *CEBRID*. <https://www.cebrid.com.br/wp-content/uploads/2014/10/Boletim-PLANFAVI-35.pdf>
- Ferreira, M. (2006). Aspectos sociais da Fitoterapia. http://www.cpafrro.embrapa.br/media/arquivos/publicacoes/doc102_fitoterapia_.pdf >.
- Ferreira, M. E. C., Castro, A. P. A., & Gomes, G. (2005). A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado. *Revista Brasileira de Ciências e Esporte*, 27(1), 167-182.
- França, I. S. X., et al. (2008) Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 61(2), 201-208.
- Gelatti, G. T., Oliveira, K. R., & Colet, C. F. (2016). Potenciais interações relacionadas ao uso de medicamentos, plantas medicinais e fitoterápicos em mulheres no período do climatério. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental*, 8(2), 4328-4346.
- Guaragno, A. J. (2011). Efeito do chá de hibisco (hibiscus sabdariffa) associado à dieta hiperlipídica em ratos wistar fêmeas. *Trabalho de conclusão de curso-Faculdade Assis Gurgacz, Cascavel – PR*, 2011.
- Guimarães, A. A., et al. (2013). Prevenção de fatores de risco para doenças cardiovasculares: programa de nutrição e prática de atividade física para servidores de uma universidade pública do estado do Paraná. *Revista FAFIT/FACIC*, 4(1), 10- 18.
- Hauser, C., Benetti, M., & Rebelo, F. P. V. (2004). Estratégias para o emagrecimento. *Artigo revisão Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 6(1), 72-81.
- Lopes, G. A. D., et al. (2011). Plantas medicinais: indicação popular de uso no tratamento de hipertensão arterial sistêmica (has). *Revista Ciência em Extensão*, 6(2),143 -155.
- Macêdo, D. G., et al. (2016). Versatility and consensus of the use of medicinal plants in an area of cerrado in the Chapada do Araripe, Barbalha – Ceará, Brasil. *Journal of Medicinal Plants Research*, 10(31).
- Marconato, A. M., et al. (2019) Relação dos Fitoterápicos e Compostos Bioativos na Fertilidade e Infertilidade Humana. *Id on Line Rev.Mult. Psic.*, 13(44), 118-131.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2022). OMS alerta sobre piora da "epidemia de obesidade" na Europa, 2022. <https://news.un.org/pt/story/2022/05/1788132>.
- Padilha., et al. (2013). Termogênicos naturais na diminuição da obesidade e prevenção do diabetes mellitus tipo II. *FSG. Faculdade da Serra Gaúcha. I Congresso de pesquisa e extensão*. <https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/667>.

- Pelizza, M. C. (2010). Uso de *Cereus* sp. e *Cordia ecalyculata* Vell como emagrecedores: uma revisão. <http://hdl.handle.net/10183/26826>.
- Pinheiro, C. U. B. (2002). Extrativismo, cultivo e privatização do jaborandi (*Pilocarpus microphyllus* stapf ex holm; rutaceae) no maranhão, Brasil. *Acta Botanica Brasilica*, 16(2), 141-150.
- Pinto, D. C. M. (2013). A fitoterapia no tratamento da obesidade. *Universidade Fernando Pessoa*. Porto, 2013. <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4164/1/Tese%20Daniela.pdf>.
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). Metodologia da Pesquisa Científica. Santa Maria-RS: Universidade Federal de Santa Maria. https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1
- Pita, R. (1998). História da Farmácia, Coimbra, Minerva. http://www.farmacia.ufrj.br/consumo/leituras/Im_historiafarmaciamed.pdf.
- Rodrigues, H. G., et al. (2011). Efeito embriotóxico, teratogênico e abortivo de plantas medicinais. *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, 13(3), 359-366.
- Santos, R. L., et al. (2011). Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. *Rev. Bras. Pl. Med.*, 13(4), 486-491.
- Silva, V. S., et al. (2018). Evolução e associação do IMC entre variáveis sociodemográficas e de condições de vida em idosos do Brasil: 2002/03-2008/09. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 23(3), 891-901.
- Souza, M. R. R., et al. (2013). Droga de Corpo! Imagens e representações do corpo feminino em revistas brasileiras. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 34(2), 62-69.
- Steker, D. F. B., Silva, M. A. F. M., & Silva, R. A. N. (2021). *Hibiscus sabdariffa*. Propriedades benéficas e riscos relacionados ao consumo. *Trabalho de Conclusão de Curso, Tecnólogo (a) em Alimentos. Faculdade de Tecnologia de Marília*, Marília - SP, 2021.
- Uyeda, M. (2015). Hibisco e o processo de emagrecimento: Uma revisão da literatura. *Saúde em Foco*, 7(1), 82-90.
- Verbinen, A., & Oliveira, V. B. (2018). A utilização da *Garcinia cambogia* como coadjuvante no tratamento da obesidade. *Revista Visão Acadêmica*, 19(3), 61-73.
- Yunes, A. R., & Calixto, J. B. (2001). Plantas Medicinais: sob a ótica da Química Medicinal Moderna. *Ed. Argos: Chapecó*, 24(1), 147.