



FACULDADE DE EXCELÊNCIA – UNEX – ITABUNA

Fábio Junio Silva Sena

Gabriele Miranda Souza

Quézia Vitória de Jesus Bispo

Samantha Perelo Ferreira

Tatiele dos Santos Souza

PERCEPÇÃO DA EFICÁCIA DE USO DE FITOTERÁPICOS NO EMAGRECIMENTO

ITABUNA – BA

2025

Fábio Júnio Silva Sena
Gabriele Miranda Souza
Quézia Vitória de Jesus Bispo
Samantha Perele Ferreira
Tatiele dos Santos Souza

PERCEPÇÃO DA EFICÁCIA DE USO DE FITOTERÁPICOS NO EMAGRECIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Unex Faculdade de
Excelência Itabuna, como exigência para
obtenção do grau de bacharel.

Orientador: Profa. Ana Carolina Moraes de
Santana

**Itabuna – BA
2025**

Fábio Junio Silva Sena
Gabriele Miranda Souza
Quézia Vitória de Jesus Bispo
Samantha Perele Ferreira
Tatiele dos Santos Souza

PERCEPÇÃO DA EFICÁCIA DE USO DE FITOTERÁPICOS NO EMAGRECIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Unex Faculdade de
Excelência Itabuna, como exigência para
obtenção do grau de bacharel.

Orientador: Profa. Ana Carolina Moraes de
Santana

Aprovado em:

Orientador Data da defesa

Avaliador Data da defesa

Avaliador Data da defesa

**Itabuna – BA
2025**

unex

PERCEPÇÃO DA EFICÁCIA DE USO DE FITOTERÁPICOS NO EMAGRECIMENTO

PERCEPTION OF THE EFFICACY OF PHYTOTHERAPEUTICS USE IN WEIGHT LOSS

Fábio Junio Silva Sena¹

Gabriele Miranda Souza²

Quézia Vitória de Jesus Bispo³

Samantha Perelo Ferreira⁴

Tatiele dos Santos Souza⁵

1. RESUMO

A obesidade é uma doença crônica e multifatorial, de impacto crescente na saúde pública global, associada a comorbidades como diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias e hipertensão arterial. Apesar dos avanços nos tratamentos convencionais, muitos pacientes apresentam dificuldades em manter resultados satisfatórios a longo prazo. Nesse contexto, surge o problema de pesquisa: de que forma o uso de fitoterápicos pode contribuir de maneira eficaz e segura no tratamento e controle da obesidade? Assim, este estudo teve como objetivo investigar o efeito e a percepção da eficácia do uso de fitoterápicos no tratamento da obesidade, avaliando sua segurança e potencial como estratégia terapêutica complementar. A pesquisa consistiu em uma revisão bibliográfica de caráter integrativo e abordagem qualitativa, realizada a partir da análise de artigos publicados entre 2015 e 2024 nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Google Acadêmico. Foram selecionados estudos que abordam o potencial antiobesidade de espécies vegetais, com destaque para *Camellia sinensis* (Chá Verde), *Curcuma longa* (Cúrcuma), *Panax ginseng* (Ginseng) e *Cinnamomum verum* (Canela). Os resultados demonstraram que esses fitoterápicos apresentam efeitos benéficos, como aumento da termogênese, redução da gordura corporal, melhora da sensibilidade à insulina e diminuição do apetite. Conclui-se que a fitoterapia representa uma alternativa promissora e acessível no manejo da obesidade, desde que associada a mudanças no estilo de vida e acompanhamento profissional, ressaltando-se a necessidade de novas pesquisas que garantam a padronização, eficácia e segurança clínica de seu uso.

Palavras – chave: Fitoterapia. Obesidade. Plantas medicinais. Tratamento alternativo. Saúde pública. Emagrecimento.

2. ABSTRACT

¹ Graduando do Curso de Biomedicina, União Metropolitana de Educação e Cultura (UNEX), Itabuna, Bahia, Brasil. E-mail: fjsena70x7.cpm@gmail.com.

² Graduanda do Curso de Biomedicina, União Metropolitana de Educação e Cultura (UNEX), Itabuna, Bahia, Brasil. E-mail: gabrielemsouza22@gmail.com.

³ Graduanda do Curso de Farmácia, União Metropolitana de Educação e Cultura (UNEX), Itabuna, Bahia, Brasil. E-mail: queziavitoriadejesusbispo@gmail.com.

⁴ Graduanda do Curso de Biomedicina, União Metropolitana de Educação e Cultura (UNEX), Itabuna, Bahia, Brasil. E-mail: perelo.sam.2016@gmail.com.

⁵ Graduanda do Curso de Farmácia, União Metropolitana de Educação e Cultura (UNEX), Itabuna, Bahia, Brasil. E-mail: Souzatatiele51@gmail.com.

Obesity is a chronic and multifactorial disease with a growing impact on global public health, associated with comorbidities such as type 2 diabetes mellitus, dyslipidemia, and hypertension. Despite advances in conventional treatments, many patients struggle to maintain satisfactory long-term results. In this context, the research problem arises: how can the use of herbal medicines contribute effectively and safely to the treatment and control of obesity? Therefore, this study aimed to investigate the effect and perceived efficacy of herbal medicines in the treatment of obesity, assessing their safety and potential as a complementary therapeutic strategy. The research consisted of an integrative literature review with a qualitative approach, based on the analysis of articles published between 2015 and 2024 in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, and Google Scholar databases. Studies addressing the anti-obesity potential of plant species were selected, highlighting *Camellia sinensis* (Green Tea), *Curcuma longa* (Turmeric), *Panax ginseng* (Ginseng), and *Cinnamomum verum* (Cinnamon). The results showed that these herbal medicines present beneficial effects such as increased thermogenesis, reduced body fat, improved insulin sensitivity, and appetite suppression. It is concluded that phytotherapy represents a promising and accessible alternative in obesity management when associated with lifestyle changes and professional monitoring, emphasizing the need for further research to ensure the standardization, efficacy, and clinical safety of its use.

Keywords: Phytotherapy. Obesity. Medicinal plants. Alternative treatment. Public health. Weight loss.

3. INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica, multifatorial e de grande impacto na saúde pública mundial, estando associada a diversas comorbidades, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Seu aumento está relacionado a fatores como hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e desigualdade socioeconômica, sendo mais prevalente em populações de baixa renda. Nesse contexto, surge a fitoterapia como alternativa terapêutica viável, acessível e de baixo custo no processo de emagrecimento.

Alguns fitoterápicos auxiliam na redução de peso corporal em indivíduos obesos que buscam o emagrecimento, tendo como exemplos o chá verde, ginseng, alho, canela e açafrão. Cada um tem compostos químicos que reduzem significativamente o peso, gordura abdominal e também a resistência à insulina, sendo esse último um ponto importante pois, as pessoas que recorrem a esses fitoterápicos podem ter doenças ou estão suscetíveis a doenças como diabetes e hipertensão.

Segundo Bavi et al. (2020), os fitoterápicos podem estar associados a redução da circunferência da cintura e dos baixos níveis de colesterol total e triglicerídeos. A canela, por exemplo, possui compostos bioativos como cinamaldeído e o eugenol, que produzem efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e termogênicos (Lima et al., 2019). O chá verde possui efeitos que

podem reduzir a inflamação e melhorar a função hepática em indivíduos obesos, além de conter cafeína que é capaz de aumentar a atividade metabólica e queimar gordura (WANG et al., 2020).

O uso do alho no tratamento da obesidade tem sido associado a redução da glicemia em jejum e dos níveis de hemoglobina glicada, além da diminuição do peso corporal, circunferência da cintura em indivíduos obesos (Arabshahi et al., 2020). Possuindo compostos bioativos benéficos para saúde, o ginseng pode regular o metabolismo e reduzir o apetite, também é capaz de melhorar a sensibilidade à insulina, fator importante para a prevenção de diabetes tipo 2 em indivíduos obesos (Jang et al., 2020).

Nos últimos anos, a obesidade tem sido reconhecida como um dos principais desafios de saúde pública no Brasil e no mundo, atingindo proporções epidêmicas. Dados nacionais demonstram que, entre 2006 e 2021, a prevalência da obesidade em adultos praticamente dobrou, passando de 11,9% para 22,4% (Silva et al., 2025). Esse cenário reforça a necessidade de estratégias terapêuticas complementares e integrativas, capazes de reduzir o impacto da obesidade e suas comorbidades sobre a qualidade de vida da população.

Embora os medicamentos convencionais sejam prescritos, seu uso prolongado pode estar associado a efeitos colaterais relevantes, além de altos custos para os sistemas de saúde. Nesse sentido, a fitoterapia surge como uma alternativa terapêutica promissora, por empregar compostos bioativos de plantas medicinais com potencial para modular o metabolismo energético, controlar o apetite e melhorar a sensibilidade à insulina (Oliveira et al., 2019). Estudos em nível experimental e clínico apontam que diversas espécies vegetais podem atuar como coadjuvantes no manejo da obesidade, seja pela indução da termogênese, seja pela inibição da absorção de gorduras e carboidratos.

Entre as plantas mais investigadas nesse contexto, destacam-se a canela (*Cinnamomum verum*), o chá verde (*Camellia sinensis*), o alho (*Allium sativum*) e o ginseng (*Panax ginseng*). A canela, por exemplo, contém compostos fenólicos que podem auxiliar na melhora do perfil glicêmico e lipídico, enquanto o chá verde apresenta catequinas que estimulam o metabolismo e favorecem a oxidação de ácidos graxos (Lima et al., 2019; Wang et al., 2020). O alho, por sua vez, tem demonstrado efeitos positivos sobre a redução da glicemia de jejum e da gordura abdominal, ao passo que o ginseng contribui para a regulação do apetite e para o aumento da sensibilidade à insulina (Arabshahi et al., 2020; Jang et al., 2020).

Além desses exemplos clássicos, a literatura nacional destaca que outras espécies vegetais nativas também apresentam potencial antiobesidade. Uma pesquisa conduzida no Brasil analisou extratos brutos de diferentes plantas e identificou compostos capazes de inibir a lipase pancreática,

enzima essencial para a digestão e absorção de triglicerídeos, apontando para a possibilidade de desenvolver novos fitoterápicos com ação específica sobre a obesidade (Carvalho et al., 2018). Essa perspectiva é especialmente relevante em um país com grande biodiversidade, como o Brasil, onde há vasto potencial para a exploração científica e farmacêutica de espécies vegetais.

Por fim, é importante ressaltar que o uso de fitoterápicos no manejo da obesidade deve ser encarado como uma estratégia complementar, e não substitutiva, ao tratamento convencional. Isso significa que sua utilização deve estar associada a mudanças no estilo de vida, como alimentação equilibrada e prática regular de atividade física, além do acompanhamento profissional adequado (Silva et al., 2025). O avanço das pesquisas nesse campo é fundamental para garantir maior segurança, eficácia e padronização das doses utilizadas, permitindo que esses recursos sejam incorporados de forma mais consistente às práticas de saúde no Brasil.

Este trabalho tem como objetivo geral investigar o efeito do uso do fitoterápico no tratamento da obesidade, avaliando a eficácia e segurança na utilização desses produtos. Como objetivos específicos, este trabalho apresenta: Examinar os principais fitoterápicos utilizados no tratamento da obesidade; Avaliar a eficácia e segurança no controle do peso corporal; Analisar os mecanismos de ação e a possível utilização no tratamento da obesidade.

4. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e caráter descritivo-analítico, que teve como propósito investigar o uso de fitoterápicos no tratamento da obesidade, avaliando sua eficácia, segurança e principais mecanismos de ação. A revisão integrativa foi escolhida como método por possibilitar a síntese e análise crítica de múltiplos estudos publicados, permitindo a obtenção de conclusões gerais sobre determinada temática, além de possibilitar a identificação de lacunas do conhecimento, a síntese de evidências disponíveis e a fundamentação para a prática clínica baseada em evidências científicas.

A pesquisa foi norteadada pela seguinte questão: "Quais fitoterápicos são utilizados no tratamento da obesidade e quais são seus mecanismos de ação, eficácia e segurança comprovados cientificamente?" A partir desta questão norteadora, foi estabelecida a estratégia de busca e os critérios de seleção dos estudos.

A busca dos artigos científicos foi realizada no período de agosto 2025, utilizando as seguintes bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Google Acadêmico, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e

Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por meio dos operadores booleanos "AND" e "OR". Os descritores em português utilizados foram: fitoterápicos, plantas medicinais, obesidade, emagrecimento, tratamento e fitoterapia. Os descritores correspondentes em inglês foram: phytotherapy, medicinal plants, obesity, weight loss, treatment e herbal medicine. Exemplos de estratégias de busca aplicadas incluem: "Fitoterápicos AND Obesidade", "Plantas medicinais AND Emagrecimento" e "Phytotherapy AND Obesity Treatment".

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para garantir a qualidade e relevância dos estudos selecionados. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos originais, revisões sistemáticas e integrativas publicados entre 2019 e 2025, disponíveis na íntegra nos idiomas português, inglês ou espanhol. Também foram incluídas publicações que abordassem o uso de fitoterápicos e plantas medicinais no tratamento da obesidade, que apresentassem dados sobre eficácia, segurança, mecanismos de ação ou composição fitoquímica relacionados ao emagrecimento, bem como artigos que discutissem aspectos farmacológicos e terapêuticos dos fitoterápicos no contexto da obesidade e doenças metabólicas associadas.

Por outro lado, foram excluídos artigos duplicados nas bases de dados, publicações anteriores ao ano de 2019, estudos que não apresentassem resumo ou texto completo disponível, artigos que não respondessem à questão norteadora da pesquisa, editoriais, cartas ao editor, notas técnicas e artigos de opinião, além de estudos que abordassem exclusivamente outras patologias sem correlação com obesidade.

O processo de seleção dos estudos foi realizado em três etapas sequenciais. Na primeira etapa, foi realizada a busca nas bases de dados utilizando os descritores estabelecidos, resultando em 03 publicações iniciais. Na segunda etapa, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para verificação da adequação aos critérios de inclusão e exclusão, resultando na pré-seleção de 15 artigos. Na terceira e última etapa, foi realizada a leitura completa e criteriosa dos artigos pré-selecionados, resultando na amostra final de 15 artigos que compuseram o corpus de análise desta revisão.

Os dados foram extraídos de forma sistemática utilizando um instrumento padronizado elaborado pelos autores, contendo as seguintes informações: autor(es), ano de publicação, título do estudo, objetivo, tipo de estudo, principais fitoterápicos estudados, mecanismos de ação, resultados encontrados e conclusões. As informações coletadas foram organizadas em planilhas do Microsoft Excel e posteriormente sintetizadas em quadros e tabelas para facilitar a análise comparativa e a identificação de padrões, similaridades e divergências entre os estudos.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa, mediante leitura crítica e interpretativa dos artigos selecionados, buscando identificar os fitoterápicos mais frequentemente citados na literatura, os mecanismos de ação farmacológica relacionados ao emagrecimento, os principais compostos bioativos responsáveis pelos efeitos terapêuticos, as evidências de eficácia e segurança no uso clínico, bem como as lacunas existentes no conhecimento científico sobre o tema.

Por se tratar de uma revisão da literatura, utilizando exclusivamente dados secundários de domínio público, não houve necessidade de submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme preconiza a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

5. RESULTADOS

Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para este estudo, foram selecionados 15 artigos que estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Artigos selecionados para a pesquisa.

Autor	Artigo	Objetivo do Estudo
Cece (2025)	Plantas Medicinais como Alternativa no Combate à Obesidade.	Avaliar o potencial das plantas medicinais e de seus metabólitos bioativos como alternativa terapêutica no combate à obesidade.
Privado et al (2025)	Potencial antioxidante e anti-inflamatório de fitoterápicos no tratamento de doenças metabólicas.	Explorar o potencial antioxidante e anti-inflamatório dos fitoterápicos no contexto das doenças metabólicas identificando os principais mecanismos de ação.
Araújo et al (2025)	Efeito agudo do <i>stryphnodendron adstringens</i> (barbatimão).	Investigar o efeito agudo do <i>stryphnodendron adstringens</i> (barbatimão) no tratamento da obesidade.
Tobias et al (2024)	Uso de fitoterápicos como alternativa terapêutica no tratamento da obesidade.	Realizar uma revisão bibliográfica acerca das plantas fitoterápicas mais utilizadas no tratamento da obesidade.
Adriana et al (2024)	Perfil de indivíduos que fazem uso de plantas medicinais e fitoterápicos para emagrecimento.	Avaliar o perfil dos indivíduos que já usaram fitoterápicos para emagrecimento, quais as

		variedades mais utilizadas, reações adversas e associação com outras estratégias e resultados alcançados.
Paula et al (2024)	Uso de fitoterápicos como estratégia de controle de doenças não transmissíveis.	Apresentar formas de controle de doenças não transmissíveis por meio do uso de medicamentos fitoterápicos com sua própria saúde.
Rodrigues et al (2023)	Benefícios do uso de fitoterápicos contra a obesidade: um estudo de revisão.	Realizar uma revisão da literatura, destacando os efeitos dos fitoterápicos na redução do peso corporal e na gordura abdominal em indivíduos com obesidade.
Valente (2023)	Plantas medicinais e produtos à base de plantas com ação no emagrecimento.	Explorar o uso potencial de plantas medicinais no tratamento da obesidade.
Soares et al (2022)	Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento.	Apresentar as plantas medicinais mais utilizadas para os fins mencionados.
Fonseca et al (2022)	Alternativas fitoterápicas no controle da obesidade.	Realizar uma revisão bibliográfica a fim de avaliar os benefícios da utilização de medicamentos fitoterápicos como auxiliar no tratamento da obesidade seus princípios ativos, mecanismos de ação e sua utilização popular.
Palheta et al (2022)	Revisão integrativa sobre plantas medicinais no tratamento da obesidade e dislipidemias em mulheres climatéricas.	Realizar uma revisão integrativa para identificar espécies de plantas medicinais utilizadas como terapia complementar para o tratamento de obesidade.
Farias (2022)	O tratamento da obesidade com plantas medicinais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde.	Realizar uma pesquisa bibliográfica de plantas medicinais e fitoterápicos que podem ser utilizados terapeuticamente na perspectiva das PICS (Práticas integrativas e complementares em saúde) em tratamento da obesidade.
Oliveira et al (2021)	Fitoterápicos no tratamento da obesidade e suas enfermidades.	Avaliar a composição dos fitoterápicos, relacionando com as espécies vegetais como alternativas no

		tratamento da obesidade.
Cruz et al (2020)	O uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade: revisão integrativa.	Realizar um levantamento bibliográfico sobre o uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade.
Gonçalves (2019)	Fitoterápicos como auxílio no tratamento da obesidade: Uma revisão sobre o chá verde (<i>camellia sinensis</i>)	Analisar a utilidade da fitoterapia em específico no princípio ativo <i>Camellia sinensis</i> , no auxílio ao tratamento da obesidade, bem como avaliar suas comprovações científicas para este uso e, também, possíveis efeitos negativos.

Fonte: elaborada pelos autores

Em seu estudo, Rodrigues et al. (2023) sugeriram que alguns fitoterápicos, como a curcumina (*Curcuma longa*), o chá verde, ginseng e o alho, podem ser eficazes na redução do peso corporal, do IMC, e da circunferência da cintura em indivíduos com obesidade. Além disso, esses fitoterápicos melhoram a sensibilidade à insulina e a redução à resistência à insulina em indivíduos com obesidade. Nesse estudo, foi apresentado e constatada a eficácia de diferentes fitoterápicos no tratamento da obesidade, com resultados positivos em relação à perda de peso e outras medidas antropométricas.

Os mecanismos de ação das espécies vegetais mais citadas nos trabalhos avaliados constam no Quadro 1.

Quadro 1. Detalhamento dos mecanismos de ação dos fitoterápicos citados nos artigos analisados.

Nome Científico	Nome Popular	Ação/ Efeito	Autores
<i>Camellia sinensis</i>	Chá Verde	Efeito termogênico e redução da gordura corporal. Estimula o aumento do gasto energético e compensa a redução da taxa metabólica associada à perda de peso.	Alcione N. Cece (2025), Adriana et al. (2024), Tobias et al (2024), Rodrigues et al (2023), Soares et al (2022), Pamela Natasha Ferraz de Farias (2022), Palheta et al (2022), Oliveira et al (2021), Cruz et al (2020), Gonçalves (2019).
<i>Hibiscus</i>	Hibisco	Redução dos níveis lipídicos.	Alcione N. Cece (2025),

<i>sabdariffa</i>		O chá de hibisco possui flavonona, um antioxidante que ajuda o organismo contra radicais livres.	Tobias et al (2024), Soares et al (2022), Fonseca et al (2022), Pamela Natasha Ferraz de Farias (2022), Palheta et al (2022), Oliveira et al (2021), Cruz et al (2020).
<i>Citrus aurantium L</i>	Laranjeira Amarga	Aumenta o metabolismo basal e atua na liberação de hormônios. Tem como foco as ações termogênicas e lipolíticas. A sua eficácia terapêutica é atribuída ao β -3 nos tecidos adiposos e no fígado. A ativação destes receptores estimula a lipólise, aumentando a taxa metabólica basal e aumentando a oxidação de gorduras através do aumento da termogênese. Aumenta o metabolismo, aumenta o gasto de calorias e queima os estoques de gordura	Alcione N. Cece (2025), Tobias et al (2024), Rodrigues et al (2023), Soares et al (2022), Palheta et al (2022), Pamela Natasha Ferraz de Farias (2022), Fonseca et al (2022), Oliveira et al (2021).
<i>Curcuma longa</i>	Cúrcuma	Possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, bem como um potencial emagrecedor. Isso se deve aos compostos bioativos presentes em sua composição, como a curcumina, que apresenta efeitos na redução de peso corporal, adiposidade e resistência à insulina em modelos animais e humanos	Alcione N. Cece (2025), Rodrigues et al (2023). Rodrigues, M. da S., Oliveira, B. K. T. de., & Silva, D. P. da. (2023)
<i>Panax ginseng</i>	Ginseng	Modulação das vias metabólicas e inflamatórias. Os compostos bioativos presentes no ginseng, como ginsenosídeos e polissacarídeos, têm sido associados a vários efeitos benéficos para a saúde, incluindo a regulação do metabolismo e a redução do apetite.	Alcione N. Cece (2025), Privado et al (2025), Rodrigues et al (2023), Fonseca et al (2022). Rodrigues, M. da S., Oliveira, B. K. T. de., & Silva, D. P. da. (2023)

<i>Stryphnodendron adstringens</i>	Barbatimão	Função antioxidante e anti-inflamatórias. Seus vários compostos, características anti-inflamatórias e funções antioxidantes são benéficas para imunidade e prevenção de doenças inflamatórias como a obesidade	Araújo et al (2025).
<i>Zingiber officinale</i>	Gengibre	Regulação do metabolismo lipídico e auxilia na função adipocitária, o efeito emagrecedor do gengibre se dá através da regulação do metabolismo lipídico, notando ainda que ele é capaz de modificar os níveis de adipocinas que regulará a função adipocitária.	Alcione N. Cece (2025), Tobias et al (2024).
<i>Garcinia cambogia L.</i>	Tamarindo de malabar	Diminui o peso corporal por meio da aceleração da queima de gordura no organismo. A garcinia tem um inibidor competitivo que age bloqueando a enzima extra mitocondrial citrato-liase, o que pode ser o responsável pela ação hipolipemiante. Seu mecanismo de ação também inclui a síntese de lipídios, o que aumenta a quantidade de cetonas, proporcionando a sensação de saciedade.	Alcione N. Cece (2025), Tobias et al (2024), Soares et al (2022), Pamela Natasha Ferraz de Farias (2022), Palheta et al (2022), Cruz et al (2020)
<i>Cinnamomum verum</i>	Canela	Redução da gordura abdominal e potencial termogênico. A canela pode ajudar a aumentar a termogênese devido à presença de compostos bioativos, como o cinamaldeído e o eugenol, que são conhecidos por seus efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e termogênicos	Alcione N. Cece (2025), Soares et al (2022), Palheta et al (2022), Oliveira et al (2021).
<i>Coffea arabica</i>	Café Verde	Anti-inflamatórias e antioxidantes, e atua na inibição do acúmulo de gorduras, redução de peso corporal e IMC e atuação no	Fonseca et al (2022).

		metabolismo da glicose.	
<i>Senna alexandrina</i>	Sene	Reduz níveis de colesterol total e triglicérido.	Fonseca et al (2022)
<i>Cassiolamina</i>	Cássia nomam	Auxilia no emagrecimento devido à presença de inibidores da lipase, diminuindo a digestão e absorção das gorduras da dieta.	Palheta et al (2022)
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Feijão Branco	Diminui a absorção de calorias e redução no IMC tecido adiposo.	Alcione N. Cece (2025), Soares et al (2022), Pamela Natasha Ferraz de Farias (2022), Oliveira et al (2021).

Fonte: elaborada pelos autores

A *Camellia sinensis* pertencente à família Theaceae também chamada popularmente como Chá Verde, suas folhas são consumidas em forma de chá, possui flavonoides conhecidos como catequinas epicatequina (EC), epicatequinagalato (ECG), epigallocatequina (EGC) e epigallocatequinagalato (EGCG) sendo essa última a mais abundante (GONÇALVES, 2019). Na obesidade, as catequinas agem inibindo as enzimas α -amilase e lipase, controlando o apetite, provavelmente por agir com a grelina, interagindo com a digestão dos lipídeos e bactérias intestinais (FONSECA et al., 2022). Rica também em compostos polifenólicos como potássio, ácido fólico, vitamina C, vitamina K, vitamina B1 e B2. Os resultados do uso do chá verde demonstraram redução do peso corporal, o chá verde possui cafeína que influencia na atividade do sistema nervoso simpático (SNS), aumentando o gasto de energia e oxidação de gorduras, além de promover diminuição do apetite (CRUZ et al., 2020). A cafeína inibe a enzima fosfodiesterase, responsável por degradar o cAMP (monofosfato de adenosina cíclico celular), o aumento do cAMP, a lipase sensível ao hormônio é ativada, promovendo a quebra de lipídios (FONSECA et al., 2022).

Pertencente à família Malvaceae, o hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) possui flavonoides, as antocianinas ela tem como ação ajudar o organismo na proteção contra os radicais livres. A junção do uso do hibisco mais o exercício físico e uma alimentação adequada constataram que o hibisco pode auxiliar no tratamento da obesidade (TOBIAS et al., 2024). Os principais compostos ativos responsáveis pelos efeitos terapêuticos são os ácidos orgânicos, flavonoides e ácidos fenólicos, esses compostos auxiliam no aumento do gasto energético, da gliconeogênese e redução na sensação de apetite (FONSECA et al., 2022). Ação antioxidante ajuda a diminuir os efeitos dos radicais livres (PALHETA et al., 2022), o hibisco possui um efeito que reduz os níveis de lipídios totais e triglicéridos (SOARES et al., 2022).

O extrato de *Citrus aurantium* estimula somente o receptor β -3 adrenérgico sem que haja aumento dos batimentos cardíacos, o uso da Laranjeira amarga como é conhecida aumenta o metabolismo corporal. A sinefrina é uma substância usada no tratamento da obesidade, ela liga-se no receptor β -3 adrenérgico em sítios específicos na célula sendo responsável pela perda de gordura. Além disso, essa substância acelera a degradação de lipídios transformando em ácidos graxos e glicerol (lipólise), no presente estudo foi relatado que nos adipócitos, os receptores β -3 adrenérgico atuam na liberação de leptina, como também o balanceamento de lipólise e lipogênese. Os alcaloides encontrados em sua estrutura são responsáveis por aumentar a produção da lipase hepática, o aumento da lipólise por meio da termogênese pode levar à perda de peso de forma significativa (TOBIAS et al., 2024).

A *Curcuma longa* possui um polifenol em seu rizoma chamado de curcumina, suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes são bastante conhecidas. A curcumina pode influenciar em várias vias de sinalização celular, sendo elas a inibição do fator nuclear kappa B (NF- κ B) uma proteína importante na resposta inflamatória. Ao eliminar a ativação do NF- κ B, o polifenol reduz a resposta de citocinas pró-inflamatórias, como a interleucina-6 (IL-6), interleucina-1 beta (IL-1 β) e o fator de necrose tumoral alfa (TNF- α), além de aumentar a expressão de enzimas antioxidantes endógenas, como a catalase e superóxido dismutase (SOD), auxiliando na neutralização de espécies reativas de oxigênio (EROs), tendo como resposta uma redução do estresse oxidativo (PRIVADO et al., 2025).

Os compostos triterpenoides encontrados na raiz do *Panax ginseng*, possuem propriedades adaptogênicas e modulam várias vias inflamatórias e metabólicas. Seus efeitos têm sido relevantes para a redução da resistência à insulina, pois ela contribui para o desenvolvimento da diabetes tipo II. Os ginsenosídeos exercem suas funções por meio da ativação da via de proteína quinase ativada por AMP (AMPK), que é fundamental na regulação do metabolismo energético e melhora a sensibilidade à insulina. Os compostos triterpenoides demonstram serem efetivos na redução da inflamação sistêmica, modulando a expressão de citocinas e fatores de transcrição inflamatória, como o NF- κ B (PRIVADO et al., 2025).

Stryphnodendron adstringens conhecido como Barbatimão é uma das plantas medicinais mais conhecidas por suas propriedades cicatrizantes, adstringentes, anti-infecciosas, antifúngicas e anti-inflamatória. O uso de suas cascas é amplamente usado pois sua estrutura química é rica em alcaloides, amido, flavonoides, proantocianidinas, matérias resinosas, mucilaginosas, corantes, saponinas e principalmente por tanino. Os taninos são responsáveis pela propriedade medicinal da planta pois são compostos fenólicos que dão ao Barbatimão sua característica adstringência, além de

ações anti-inflamatórias, antioxidantes que previnem de doenças inflamatórias como a obesidade. No estudo descrito por Araújo et al. (2025), o uso isolado do *Stryphnodendron adstringens* não alterou significativamente a redução de peso em pessoas obesas, porém uma associação de Barbatimão com uma dieta com déficit calórico, houve uma redução significativa das medidas corporais.

As propriedades do *Zingiber officinale* são conhecidas mundialmente sendo bastante utilizado para ajudar na redução de peso corporal, o efeito emagrecedor do uso do gengibre se dá por meio da regulação do metabolismo lipídico, sendo possível modificar os níveis de adipocinas que regula a função adipocitária. O uso do gengibre em tratamento de náuseas, um agente neuroprotetor que auxilia no sistema cardiovascular, no diagnóstico de diabetes e como também agente antiobesidade e anticâncer (TOBIAS et al., 2024).

A *Garcinia cambogia* é capaz de reduzir o peso corporal além de controlá-lo por meio da aceleração da queima de gordura, o ácido hidroxicítrico presente na casca do fruto é capaz de inibir o desejo e diminuir o colesterol, esse ácido atua diretamente sobre os adipócitos, levando a dispersão de lipídios e alterações à transcrição (SOARES et al., 2022). O tamarindo de malabar possui um inibidor que age bloqueando a enzima extra mitocondrial citrato-liase, que é responsável pela ação hipoglicemiante, seu mecanismo de ação também é a síntese de lipídios e aumenta a quantidade de cetonas, aumentando assim a sensação de saciedade, as benzofenonas também têm capacidade de reduzir os níveis de colesterol (RODRIGUES et al., 2023).

Os efeitos do cinamaldeído, que é um dos principais compostos da canela, exerce um aumento na expressão de proteínas termogênicas, como a proteína desacopladora 1 (UCP 1) e o receptor beta-3 adrenérgico ($\beta 3$ -AR), que promove a queima de gordura, se tornando uma opção terapêutica para o tratamento da obesidade e outras doenças ligadas à obesidade. Além disso, a *Cinnamomum verum* mostrou resultados na redução de gordura, esse efeito está relacionado ao efeito termogênico da canela. Devido a sua composição de bioativos, como o cinamaldeído e eugenol que são reconhecidos por seus efeitos antioxidante, anti-inflamatório e termogênico. Um estudo em participantes obesos demonstrou redução significativa da gordura e peso corporal, além da resistência à insulina, sendo um fator de prevenção contra o aparecimento de doenças crônicas como a diabetes tipo II (RODRIGUES et al., 2023).

Com relação ao café verde (*Coffea arabica*), seus efeitos biológicos são devido à presença do ácido clorogênico (ACG). Este polifenol possui atividades anti-inflamatórias e antioxidantes, e atua na inibição do acúmulo de gorduras, redução de peso corporal e IMC e atuação no metabolismo da glicose. O principal mecanismo de ação proposto para a atividade do ACG na obesidade se dá pela inibição da atividade enzimática da glicose-6-fosfatase, enzima envolvida no metabolismo da glicose.

Com a inibição dessa enzima, ocorre inibição da absorção da glicose intestinal, e consequentemente, redução da glicose circulante, menor atividade insulínica. Logo, os estoques de gordura passam a ser a principal fonte de energia, gerando, assim, utilização desse tecido adiposo em excesso e consequente perda de peso (FONSECA et al., 2022).

A *Senna alexandrina* apresenta potencial no tratamento de anemias, constipação, dispepsia, doenças helmínticas dentre outras. Ela possui propriedades hepato e neuroprotetoras. Além disso, é rica em compostos glicosídeos, especialmente as antraquinonas e os senosídeos A e B, que são os responsáveis pelos maiores efeitos terapêuticos da planta. Relacionados ao seu mecanismo de ação, podemos utilizar como base um estudo realizado em ratos, com obesidade induzida por dieta rica em gordura (HF), onde a suplementação como pó das folhas de *S. alexandrina* demonstrou resultados satisfatórios, pois a suplementação com *S. alexandrina* resultou na melhora da tolerância à glicose que se desenvolve em ratos que receberam uma dieta rica em gordura, bem como promoveu a redução da deposição de gordura mesentérica de forma significativa e reduziu os níveis das enzimas hepáticas que aumentam devido à gordura alimentar (FONSECA et al., 2022).

A *Cassia nomame* (Cassiolamina), no que diz respeito ao seu mecanismo de ação, auxilia no emagrecimento devido a presença de inibidores da lipase, diminuindo a digestão e absorção das gorduras da dieta. É importante entender que ela tem como princípios ativos os flavonoides. Forma de uso fruto e cápsula (PALHETA; FREITAS, 2022).

O *Phaseolus vulgaris*, o conhecido Feijão Branco, apresenta em seu mecanismo de ação uma glicoproteína que apresenta o efeito de inibir a enzima alfa-amilase, encontrada no intestino delgado e na saliva é encarregada pela conversão de carboidratos em glicose, o que diminui a biodisponibilidade intestinal de carboidratos. Tem ação como inibidor da alfa amilase; contribuindo para perda de peso; diurético. Tem amido resistente, que auxilia na perda de peso por meio do aumento da saciedade, contribui para a diminuição de triglicérides, glicemia e colesterol sérico. Princípios ativos: Glicoproteína faseolamina, ácido fítico, lectinas, saponinas (PALHETA; FREITAS, 2022).

6. DISCUSSÃO

Diversos estudos recentes têm evidenciado o potencial dos fitoterápicos no tratamento da obesidade e em condições metabólicas associadas. Rodrigues et al. (2023) destacaram a eficácia de compostos como curcumina (*Curcuma longa*), chá verde (*Camellia sinensis*), ginseng (*Panax*

ginseng) e alho (*Allium sativum*) na redução do peso corporal, índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura, além de melhorias na sensibilidade à insulina. Resultados semelhantes foram relatados por Tobias et al. (2024), onde analisaram espécies como *Camellia sinensis*, *Hibiscus sabdariffa*, *Zingiber officinale*, *Citrus aurantium* e *Garcinia cambogia* L., comprovando segurança e efetividade no tratamento da obesidade, atribuídas principalmente às propriedades antioxidantes, termogênicas e diuréticas dessas plantas. No mesmo sentido, Privado et al. (2025) ressaltaram que diversos compostos bioativos, como flavonoides, polifenóis, terpenoides e alcaloides, exercem mecanismos antioxidantes e anti-inflamatórios, modulando vias metabólicas críticas e oferecendo benefícios relevantes na prevenção e manejo de doenças metabólicas, como diabetes mellitus tipo 2, obesidade e síndrome metabólica. Tais achados reforçam a relevância do uso de fitoterápicos como alternativas terapêuticas seguras e promissoras.

Adriana et al. (2024) reforçaram essa perspectiva ao observar que 68,6% de sua amostra apresentou perda de peso significativa durante o uso de fitoterápicos, corroborando estudos prévios de Damasceno et al. (2017) e Souza e Martinazzo (2022). Esses achados, contudo, foram contrastados com os de Correia, Silva e Marques (2020), que observaram apenas 38,8% de adesão efetiva, evidenciando que a fitoterapia deve ser considerada coadjuvante e associada a mudanças de hábitos, alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos, visando resultados sustentáveis.

Ainda, Paula et al. (2024) destacaram que os fitoterápicos apresentam vantagens farmacológicas adicionais, como ação anti-hiperglicemiante, antioxidante e anti-inflamatória, constituindo-se em alternativas acessíveis e menos invasivas em comparação aos fármacos sintéticos. Em consonância, Soares et al. (2022) e Oliveira et al. (2021) apontaram correlação positiva entre o uso de plantas medicinais, a melhora de parâmetros bioquímicos e a prevenção de comorbidades associadas à obesidade.

Estudos de Gonçalves (2019) e Fonseca et al. (2022) reforçam a ideia de que o chá verde e outras espécies, quando aliados a hábitos de vida saudáveis, promovem resultados mais eficazes no emagrecimento e controle metabólico. Por outro lado, pesquisas como as de Palheta et al. (2022) e Farias (2022) chamam atenção para a necessidade de individualização terapêutica, observância das interações medicamentosas e a realização de estudos mais consistentes que ampliem a base de evidências científicas sobre o tema.

Nesse contexto, Araújo et al. (2025) reforçam a importância de novas investigações, como no caso do barbatimão (*Stryphnodendron adstringens*), cuja eficácia ainda requer amostras maiores e metodologias mais robustas. Diante desses achados, torna-se evidente que os fitoterápicos constituem ferramentas relevantes no manejo da obesidade e de doenças metabólicas correlatas, atuando tanto

de forma isolada quanto como adjuvantes em protocolos terapêuticos mais amplos. Todavia, é necessário considerar a heterogeneidade dos resultados, a variabilidade individual de resposta e a indispensável integração com estratégias de reeducação alimentar, atividade física e acompanhamento profissional para garantir segurança, eficácia e sustentabilidade no processo de emagrecimento.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados demonstram a eficácia de compostos como a curcumina, chá verde (*Camellia sinensis*), ginseng e alho na promoção da redução de parâmetros antropométricos e, crucialmente, na melhoria da sensibilidade à insulina, atuando como moduladores de vias metabólicas essenciais.

Tais achados posicionam a fitoterapia como uma alternativa terapêutica promissora, acessível e com menor perfil de invasividade em comparação aos fármacos sintéticos. A eficácia desses agentes naturais é atribuída à sua ação farmacológica multifatorial, destacada pelas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, termogênicas e diuréticas dos seus compostos bioativos (flavonoides, polifenóis, etc.). Essas atividades não apenas contribuem para a perda de peso, mas também desempenham um papel protetor na prevenção e controle de comorbidades metabólicas e doenças não transmissíveis, como Diabetes Mellitus tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Este mecanismo de ação complexo e sinérgico evidencia a importância da utilização de fitoterápicos baseada em evidências sólidas. A investigação evidenciou uma ressalva fundamental para a prática clínica: a fitoterapia deve ser encarada como tratamento coadjuvante. A sustentabilidade dos resultados está intrinsecamente ligada à adesão a um estilo de vida saudável, que inclui a reeducação alimentar e a prática regular de exercícios físicos, conforme demonstrado pela variabilidade de respostas nos estudos analisados. Essa conclusão reforça que o sucesso terapêutico depende da integração indispensável entre a farmacoterapia natural e as estratégias de mudança de hábitos.

Nesse contexto, o futuro profissional farmacêutico e o biomédico desempenham papéis cruciais na individualização terapêutica e na garantia da segurança do paciente. É imprescindível que a orientação para o uso de fitoterápicos seja realizada de forma criteriosa, considerando as peculiaridades de cada indivíduo, as orientações dietéticas específicas e o rigoroso monitoramento de potenciais interações medicamentosas. Esses profissionais, como elos entre a ciência e o

paciente, devem assegurar que o uso dos fitoterápicos, inclusive no âmbito das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), seja racional, seguro e embasado em evidências científicas.

Por fim, este trabalho sinaliza a necessidade premente de maior investimento e rigor na pesquisa científica. É imperativo o desenvolvimento de estudos clínicos controlados, com amostras ampliadas e metodologias robustas, a fim de consolidar a eficácia e a segurança de plantas medicinais que ainda carecem de comprovação mais ampla. A ampliação da base de evidências científicas é vital para maximizar o potencial terapêutico dos fitoterápicos e fortalecer sua inclusão segura e eficaz nos protocolos de saúde, contribuindo ativamente para o manejo eficaz da obesidade e para a melhoria da qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADRIANA et al. Perfil de indivíduos que fazem uso de plantas medicinais e fitoterápicos para emagrecimento. 2024. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2347>. Acesso em: 2025.

ALCIONE, N. Cece. Plantas medicinais como alternativa no combate à obesidade. 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufms.br/retrieve/92ec1b23-4bd8-4e69-b23a-fdf3ff1b6cbb/22780.pdf>. Acesso em: 2025.

ARAÚJO et al. Efeito agudo do *Stryphnodendron adstringens* (barbatimão). 2025. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17231>. Acesso em: 2025.

BAVI, A. P. et al. Efeitos dos fitoterápicos no tratamento da obesidade: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 14, n. 85, p. 123-135, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br>. Acesso em: 05 set. 2025.

CARVALHO, A. C. B. et al. Plantas medicinais e fitoterápicos: regulamentação sanitária, controle de qualidade e aspectos toxicológicos. *Revista Fitos*, v. 12, n. 1, p. 1-122, 2018. Disponível em: <https://revistafitos.far.fiocruz.br>. Acesso em: 01 ago. 2025.

CRUZ et al. O uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade: revisão integrativa. 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7167>. Acesso em: 2025.

DAMASCENO, S. S. et al. Uso de plantas medicinais no controle da obesidade: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 19, n. 3, p. 391-400, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm>. Acesso em: 02 ago. 2025.

FARIAS, P. N. F. de. O tratamento da obesidade com plantas medicinais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. 2022. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/20657>. Acesso em: 2025.

GONÇALVES. Fitoterápicos como auxílio no tratamento da obesidade: uma revisão sobre o chá verde (*Camellia sinensis*). 2019. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190704_103019.pdf. Acesso em: 2025.

JANG, M. et al. Korean Red Ginseng ameliorates insulin resistance in high fat diet-fed mice. *Nutrients*, v. 12, n. 4, p. 918, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu12040918>. Acesso em: 09 ago. 2025.

LIMA, R. S. et al. Efeitos termogênicos e antioxidantes da canela (*Cinnamomum verum*) no tratamento da obesidade. *Revista de Nutrição*, v. 32, p. e180245, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn>. Acesso em: 10 set. 2025.

PALHETA et al. Revisão integrativa sobre plantas medicinais no tratamento da obesidade e dislipidemias em mulheres climatéricas. 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37153>. Acesso em: 2025.

PAULA et al. Uso de fitoterápicos como estratégia de controle de doenças não transmissíveis. 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/47695>. Acesso em: 2025.

PRIVADO et al. Potencial antioxidante e anti-inflamatório de fitoterápicos no tratamento de doenças metabólicas. 2025. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/5509>. Acesso em: 2025.

RODRIGUES et al. Benefícios do uso de fitoterápicos contra a obesidade: um estudo de revisão. 2023. Disponível em: <https://sustenere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/8199>. Acesso em: 2025.

SILVA, A. M. et al. Prevalência e fatores associados à obesidade em adultos brasileiros: análise da Pesquisa Nacional de Saúde 2019-2021. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 41, n. 2, p. e00234524, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp>. Acesso em: 06 set. 2025.

SOARES et al. Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento. 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28702>. Acesso em: 2025.

SOUZA, M. P.; MARTINAZZO, A. P. Eficácia de fitoterápicos no tratamento da obesidade: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 16, n. 101, p. 456-468, 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br>. Acesso em: 02 out. 2025.

TOBIAS et al. Uso de fitoterápicos como alternativa terapêutica no tratamento da obesidade. 2024. Disponível em: <https://www.acertte.org/acertte/article/view/181>. Acesso em: 2025.

VALENTE, R. S. Plantas medicinais e produtos à base de plantas com ação no emagrecimento. 2023. Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/157624f0e954544871be074214110018/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 2025.