



## TIPOS DE ABORDAGENS FITOTERÁPICAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

### ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA

MALOSSO, Milena Gaion<sup>1</sup>, PEREIRA, Lorrane Vitória da Rocha<sup>2</sup>, SANTOS, Ivan Monteiro dos<sup>3</sup>, SOUZA, Erick Martins e<sup>4</sup>, BARBOSA, Edilson Pinto<sup>5</sup>, FURTADO, Maria Aparecida Silva<sup>6</sup>

MALOSSO, Milena Gaion. *et al.* **Tipos de abordagens fitoterápicas: uma revisão de literatura.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 08, Ed. 09, Vol. 03, pp. 05-25. Setembro de 2023. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/biologia/abordagens-fitoterapicas>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/biologia/abordagens-fitoterapicas

### RESUMO

A fitoterapia é uma prática terapêutica baseada em preparados à base de plantas, visando o tratamento de doença. Profissionais de diversas áreas de atuação fazem uso do conhecimento tradicional e científico ao elaborar os diversos tipos de preparados de plantas com esta finalidade. Como a fitoterapia deixou de ser considerada uma prática baseada apenas em conhecimento tradicional e tornou-se um tema bastante atual por ter seu mérito científico, comprovadamente reconhecido, e tem-se tornado uma prática cada vez mais comum por profissionais da área da saúde por causar menos efeitos colaterais que os medicamentos alopáticos convencionais, e que por isso, tiveram um aumento na utilização pelas sociedades atuais, justifica-se a realização deste trabalho. Devido sua importância histórica e ressurgimento no mercado de medicamentos modernos a base de plantas, o objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão de literatura sobre fitoterapia. Assim, neste trabalho, buscou-se responder à seguinte pergunta: Quais as principais abordagens atuais da fitoterapia? Para responder esta questão, foi realizada uma revisão de literatura baseada em textos obtidos no Google Acadêmico, os quais versavam, principalmente, sobre os temas história da fitoterapia, tipos e abordagens da fitoterapia, regulamentação de fitoterápicos no Brasil e fitoterapia medicinal, nutricional e integrativa, que deram origem aos tópicos deste artigo. Como resultado, percebe-se o quão rica é essa prática terapêutica e quanto é importante o uso dos fitoterápicos já que podem ser associados à medicina tradicional exatamente porque eles podem causar menos efeitos colaterais do que os medicamentos alopáticos convencionais.



Palavras-chave: História da Fitoterapia, Tipos e Abordagens da Fitoterapia, Regulamentação de fitoterápicos no Brasil, Fitoterapia medicinal nutricional e integrativa.

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com o dicionário Aurélio, “a fitoterapia é uma prática terapêutica que utiliza plantas medicinais e seus derivados para prover a saúde e tratar doenças” (FERREIRA, 2010) e plantas medicinais, por sua vez, “são aquelas que possuem em um ou mais órgãos substâncias utilizadas com finalidade terapêutica ou que sejam o ponto de partida para a síntese químicos e farmacêuticos, denominados de princípios ativos” (CARVALHO *et al.*, 2010). Também conhecida como medicina herbal ou medicina botânica, a fitoterapia tem sido praticada há milhares de anos em várias culturas ao redor do mundo (FLORIANO, 2016).

A fitoterapia baseia-se no uso de diferentes partes das plantas, como raízes, folhas, cascas, flores e sementes, que contêm compostos químicos naturais com propriedades terapêuticas (OLIVEIRA, 2011). Esses compostos podem ter efeitos farmacológicos no corpo humano, como ação anti-inflamatória, analgésica, antimicrobiana, entre outros (MOREIRA, 2020).

Os fitoterapeutas, profissionais especializados em fitoterapia, utilizam o conhecimento tradicional e científico para selecionar e combinar plantas medicinais de acordo com as necessidades e condições de cada indivíduo (ABRANCHES, 2012; ROJAS e MALOSSO, 2022). Eles podem recomendar o uso de chás, infusões, extratos, pomadas, cápsulas ou outras formas de preparações fitoterápicas (MACEDO, 2016; MALOSSO; ALVES; SANTOS, 2023).

É importante ressaltar que, embora as plantas medicinais sejam de origem natural, elas também podem conter substâncias ativas que podem interagir com medicamentos convencionais ou causar efeitos colaterais indesejados (LIMA, 2021). Portanto, conforme posto por Bezerra, Da Costa e Guzén (2021), é essencial buscar orientações de profissionais qualificados antes de utilizar qualquer planta medicinal para o tratamento de doenças, uma vez que a fitoterapia não substitui os cuidados



médicos convencionais, mas pode ser utilizada como um complemento terapêutico (FEITOSA *et al.*, 2016).

O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão de literatura sobre a fitoterapia, tendo em vista o uso de fitoterápicos vem crescendo rapidamente nas sociedades contemporâneas, o que indica que este tema deve ser reanalisado com vistas para os usos atuais. Para responder esta questão, foi realizada uma revisão de literatura baseada em textos obtidos no Google Acadêmico, os quais versavam, principalmente, sobre os temas história da fitoterapia, tipos e abordagens da fitoterapia, regulamentação de fitoterápicos no Brasil e fitoterapia medicinal, nutricional e integrativa, que deram origem aos tópicos deste artigo. Os critérios de inclusão foram ser artigo científico publicado em revista indexada ou textos advindos de defesas de trabalho de conclusão de curso, dissertações de mestrado ou teses de doutorado que versassem sobre os temas acima citados. Destes foram excluídos aqueles que não foram publicados nos últimos 10 anos, com exceção de textos clássicos e aqueles escritos em língua estrangeira.

Baseados nos textos selecionados, que foram os utilizados para elaborar este trabalho, destacaram-se os seguintes temas História da fitoterapia, Abordagens de fitoterapia, Regulamentação de fitoterápicos no Brasil, Tipos de fitoterapia a saber: Fitoterapia Medicinal, Fitoterapia Nutricional e Fitoterapia Integrativa.

Esses temas se compõem, portanto, numa delimitação do estado da arte da fitoterapia, bem como norteadores da sequência textual que ora passa a ser desenvolvida.

## **2. HISTÓRIA DA FITOTERAPIA**

A fitoterapia, como prática terapêutica, tem suas origens em tempos ancestrais, quando as pessoas começaram a observar o uso de plantas medicinais para tratar doenças e aliviar os sintomas (MAIA, 2015). Floriano (2016) relembra que “o conhecimento sobre as propriedades medicinais das plantas foi transmitido ao longo



das gerações por meio das tradições orais e práticas empíricas (MALOSSO; BARBOSA; SANTOS, 2023)”.

As civilizações antigas em diferentes partes do mundo desenvolveram sistemas médicos complexos que incorporavam o uso de plantas medicinais (SANTOS, 2000). Na Mesopotâmica, por exemplo, os sumérios e os babilônios já utilizavam plantas para tratar várias condições de saúde (VIEIRA, 2012). Na Índia, surgiu a medicina ayurvédica, um sistema de medicina holístico que inclui o uso de ervas, minerais e técnicas terapêuticas específicas (RODRIGUES, 2018).

Na antiga Grécia, Hipócrates, considerado o pai da medicina ocidental, enfatizou o uso de plantas medicinais em seus tratamentos (KAISERMANN; PAWLOWSKI; MENDEL, 1957). Seus escritos, como o *Corpus hippocraticum*, detalhavam a utilização de diversas plantas para tratar diferentes doenças (CAIRUS, 1999).

Na China, a medicina tradicional chinesa também possui uma longa história no uso de plantas medicinais. O primeiro registro escrito sobre medicina chinesa, o *Huangdi Neijing* (Clássico da Medicina Interna do Imperador Amarelo), datado de aproximadamente 200 a.C., contém informações sobre a utilização de plantas e ervas para tratamentos (BUENO, 2022).

Durante a Idade Média, a fitoterapia continuou a ser praticada e aprofundada pelos monges e herbalistas nos mosteiros europeus. Eles cultivavam jardins de plantas medicinais e estudavam suas propriedades, além de desenvolverem técnicas de preparação de remédios à base de plantas (TOMAZZONI; NEGRELLE; CENTA, 2006).

Com o surgimento da química e da farmacologia moderna no século XIX, houve um afastamento gradual do uso de plantas medicinais em favor de medicamentos sintéticos porque as pesquisas científicas se concentraram na descoberta e no desenvolvimento de compostos químicos para tratar doenças (CASTRO, 2021).

No entanto, a partir do final do século XX, houve um ressurgimento do interesse pela fitoterapia e pelo uso de medicamentos baseados em plantas. Isso ocorreu devido a



várias razões, incluindo preocupações crescentes com os efeitos colaterais dos medicamentos sintéticos, a busca por abordagens mais naturais de cuidados de saúde e a valorização do conhecimento tradicional (ROCHA *et al.*, 2021).

Atualmente, a fitoterapia é praticada em todo o mundo, com diferentes abordagens práticas de acordo com cada cultura (CASTRO, 2022). Em muitos países, a fitoterapia é reconhecida e integrada aos sistemas de saúde convencionais (IABMOTO, 2022). A pesquisa científica continua a explorar a eficácia, a segurança e os mecanismos de ação das plantas medicinais, buscando validar seus usos tradicionais e desenvolver novos medicamentos fitoterápicos (ALMEIDA, 2011).

É importante ressaltar que a regulamentação da fitoterapia varia de país para país. Alguns lugares têm sistemas de regulamentação robustos para garantir a qualidade, a segurança e a eficácia dos produtos fitoterápicos, enquanto outros podem ter regulamentações menos rigorosas ou não possuem regulamentações específicas (AMARAL, 2017; PERFEITO, 2012). Portanto, é fundamental buscar orientação de profissionais qualificados e utilizar produtos fitoterápicos advindos de fontes produtoras confiáveis.

### **3. ABORDAGENS DE FITOTERAPIA**

Existem diferentes abordagens e tipos de fitoterapia, sendo a primeira delas a fitoterapia tradicional, também conhecida como medicina tradicional à base de planta. Esta é a forma mais antiga de fitoterapia, baseada no conhecimento transmitido ao longo das gerações (FERREIRA; BATISTA; PASA, 2015). É praticada em várias culturas ao redor do mundo e utiliza plantas medicinais de acordo com os princípios e práticas tradicionais de cada sistema médico, como a medicina *ayurvédica*, a medicina tradicional chinesa e a medicina indígena (MATSUCHITA e MATSUCHITA, 2015).

A fitoterapia moderna é uma abordagem que combina a sabedoria tradicional com o conhecimento científico atual (AMERICANO, 2015). Envolve a utilização de plantas medicinais com base em evidências científicas, pesquisas clínicas e estudos farmacológicos (ANTÔNIO; TESSER; MORETI-PIRES, 2015). A fitoterapia moderna



busca validar as propriedades terapêuticas das plantas, identificar seus componentes ativos e desenvolver formulações padronizadas para garantir a qualidade e a eficácia dos produtos fitoterápicos (SANTOS *et al.*, 2016).

De acordo com Oliveira (2013), a fitoterapia ocidental refere-se ao uso de plantas medicinais da flora ocidental, incluindo a Europa, as Américas e outras regiões do mundo ocidental, incorporando o conhecimento tradicional dessas regiões, mas também se baseia em pesquisas científicas. É aplicada para tratar uma ampla gama de condições de saúde, seguindo as práticas e os princípios da medicina herbal ocidental (RODRIGUES; MOURÃO; LOPES, 2020).

Já a fitoterapia oriental é a forma de fitoterapia baseada em sistemas médicos tradicionais do leste asiático, como a medicina tradicional chinesa, a medicina japonesa tradicional e a medicina coreana tradicional (GRAÇO, 2020). De acordo com Oliveira (2016), esta utiliza plantas medicinais de acordo com os princípios da medicina chinesa, como a teoria dos meridianos, o equilíbrio de Yin-Yang e a teoria dos cinco elementos, visando restaurar o equilíbrio e a harmonia do corpo.

A fitoterapia *ayurvédica*, originária da Índia, é um sistema holístico que utiliza plantas medicinais, juntamente com dieta, estilo de vida, massagem e outras práticas, para tratar doenças e promover a saúde (DORNELLES, 2022). Classifica as plantas com base em suas propriedades, sabores e efeitos nos *Doshas*[7] (*vāta*, *pitta* e *kapha*) e utiliza combinações específicas de plantas para restaurar o equilíbrio nos *Doshas*. (SIQUEIRA, 2020).

A Fitoterapia homeopática é um sistema médico alternativo que utiliza substâncias naturais, incluindo plantas medicinais (CORRÊA; SOARES; MUCCILLO-BAISCH, 2018), em doses extremamente diluídas e baseia-se no princípio da “lei dos semelhantes”, em que uma substância que causa sintomas em uma pessoa saudável pode ser usada para tratar os mesmos sintomas em uma pessoa doente (LOCH-NECKEL; CARMIGNAN; CREPALDI, 2010). Ainda de acordo com este último autor, para isso, as plantas medicinais são diluídas e agitadas repetidamente para estimular a resposta curativa.



Como demonstrado, são várias as abordagens de fitoterapia, sendo a base comum de todas elas o conhecimento da utilização de plantas medicinais, o qual é transmitido de geração para geração, segundo sua cultura ao redor do mundo, seus princípios e práticas tradicionais de cada sistema médico.

Como os fitoterápicos têm sido regulamentados no Brasil? É isso que se discutirá na sequência.

#### **4. REGULAMENTAÇÃO DE FITOTERÁPICOS NO BRASIL**

No Brasil, a regulamentação legal do fitoterápicos é feita pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que é o órgão responsável por estabelecer as normas e as diretrizes para a produção, registro, comercialização e uso desses produtos (CARVALHO *et al.*, 2012). A regulamentação tem como objetivo garantir a qualidade, segurança e eficácias dos fitoterápicos disponíveis no mercado (RODRIGUES, 2018).

A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) Nº 26/2014 é a principal norma de regulamentação dos fitoterápicos no Brasil (BRASIL, 2014). Esta estabelece os requisitos técnicos e as diretrizes para registro, rotulagem, produção, controle de qualidade e publicidade desses produtos.

De acordo com a regulamentação supracitada, para que um fitoterápico possa ser comercializado no Brasil, é necessário obter registro na ANVISA e este somente é concedido após a comprovação da qualidade, segurança e eficácia do produto, por meio de estudos clínicos e não clínicos, realizados de acordo com os requisitos desta agência.

Além disso, está regulamentação estabelece que os fitoterápicos devem ser produzidos a partir de matérias-primas vegetais devidamente identificadas, garantindo a autenticidade da planta utilizada. Também são estabelecidos critérios para a produção, como boas práticas de fabricação, controle de qualidade, armazenamento adequado e rastreabilidade dos insumos.



Quanto à rotulagem, os fitoterápicos devem conter informações obrigatórias, como o nome do produto, sua composição qualitativa e quantitativa, instruções de uso, precauções, contraindicações, possíveis efeitos adversos e número de registro na ANVISA.

Vale ressaltar que, para a prescrição e dispensação dos fitoterápicos, é necessário que os profissionais da saúde estejam devidamente habilitados, como médicos, farmacêuticos e dentistas (XAVIER e SOUZA, 2019).

É importante que os consumidores procurem produtos fitoterápicos registrados na ANVISA, pois isso garante que foram avaliados quanto à qualidade, segurança e eficácia. Além disso, é recomendado que sejam adquiridos em estabelecimentos confiáveis como farmácias e drogarias.

A regulamentação dos fitoterápicos no Brasil visa assegurar que esses produtos sejam utilizados de maneira segura e eficaz, promovendo assim o acesso a opções terapêuticas naturais de qualidade (MATSUCHITA e MATSUCHITA, 2015).

Nesse sentido, aborda-se, na próxima seção, dois tipos de uso fitoterápico: a fitoterapia para fins medicinais e a fitoterapia nutricional.

## **5. TIPOS DE FITOTERAPIA**

### **5.1 FITOTERAPIA MEDICINAL:**

O uso da fitoterapia para fins medicinais é uma prática antiga que envolve a utilização de plantas medicinais para prevenir doenças (COSTA *et al.*, 2019a). As plantas possuem uma ampla variedade de compostos químicos, como flavonóides, terpenóides, alcalóides e taninos, entre outros, que podem ter propriedades terapêuticas (SILVA *et al.*, 2015).

A fitoterapia medicinal pode ser aplicada de várias formas, tais como através da preparação de chás e infusões, que é a forma mais comum de uso e consiste em extrair os princípios ativos das plantas por meio da infusão em água quente





(PAULERT *et al.*, 2014). As infusões podem ser utilizadas para aliviar sintomas como dores de cabeça, insônia, desconforto gastrointestinal, entre outros (GARLET; MATTOS; MARTINS, 2017; SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

Também é utilizada na forma de uso tópico, por meio de pomadas, óleo essenciais ou cataplasmas produzidos a partir de plantas medicinais (SOARES, 2022). Ainda de acordo com este autor, ajuda a tratar doenças de pele, como inflamações, queimaduras, feridas ou infecções.

Outra modalidade de fitoterápicos são as cápsulas e comprimidos, nos quais os princípios ativos das plantas são extraídos e concentrados e depois encapsulados ou comprimidos para facilitar a administração (ABRANCHES, 2012). Essa forma de uso é comumente utilizada para tratar condições como ansiedade, insônia, problemas digestivos, entre outros (KANSLER, 2014).

Já os extratos líquidos fitoterápicos são soluções concentradas de princípios ativos das plantas, geralmente obtidas por meio de extração de solventes (CECHINEL FILHO e ZANCHETTE, 2020). De acordo com os estes autores, este tipo de fitoterápico pode ser utilizado para tratar diferentes condições, tais como doenças respiratórias, problemas circulatórios e distúrbios do sistema nervoso.

## **5.2 FITOTERAPIA NUTRICIONAL:**

A fitoterapia nutricional, também conhecida como fitonutrição, é uma abordagem da fitoterapia que utiliza plantas medicinais como fonte de nutrientes para promover a saúde e prevenir doenças (NAVOLAR; TESSER; AZEVEDO, 2012). Através da combinação das propriedades terapêuticas das plantas com seus componentes nutritivos, busca-se fornecer ao organismo substâncias bioativas que auxiliam na manutenção do equilíbrio e bem-estar (ABREU, 2020).

A fitoterapia nutricional baseia-se na premissa de que a alimentação adequada e a nutrição são fundamentais para a saúde e o funcionamento adequado do corpo (PIRES, 2017). Ela enfatiza o uso de alimentos naturais, ricos em nutrientes



essenciais, como vitaminas, minerais, antioxidantes, fitoquímicos e fibras (MORAIS, 2021).

Nessa abordagem, as plantas medicinais são selecionadas não apenas por suas propriedades terapêuticas, mas também por sua composição nutricional (SANTOS, 2022). Alguns exemplos de plantas utilizadas na fitoterapia nutricional incluem os vegetais crucíferos como brócolis, couve-flor, repolho e outros vegetais desta família, que são conhecidos por seus efeitos protetores contra o câncer, devido aos seus compostos sulfurados e antioxidantes (SALVI e MAGNUS, 2014).

Frutas cítricas como as laranjas, limões e uvas, entre outras, também são plantas utilizadas na fitoterapia nutricional, por serem indicadas como fonte de vitamina C, que fortalece o sistema imunológico e atua com antioxidante (COSTA, 2019b).

Já as plantas verdes folhosas como o espinafre, a couve a rúcula, entre outras plantas verdes, ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes, fornecem nutrientes essenciais para a saúde em geral (SOUZA, 2023).

Os temperos como alho e cebola contêm compostos sulfurados, como a alicina, que possuem propriedade antimicrobianas, antioxidantes e anti-inflamatórias, sendo útil no campo da fitoterapia nutricional (FONSECA *et al.*, 2014).

Também há de se destacar a cúrcuma, que contém curcumina, um potente antioxidante e anti-inflamatório, e é frequentemente utilizada na fitoterapia nutricional para apoiar a saúde das articulações, combater a inflamação e proteger o sistema cardiovascular (RIBEIRO, 2020).

Por fim destaca-se o gengibre, que é muito utilizado na forma de sucos. Esta planta possui propriedades anti-inflamatórias e digestivas e é utilizado na fitoterapia nutricional para aliviar náuseas, melhorar a digestão e promover a circulação (CARUJO, 2022).



Como se nota, a fitoterapia nutricional pode ser praticada de diferentes maneiras, como incluir alimentos específicos na dieta diária, preparar chás e infusões de plantas medicinais ou utilizar suplementos nutricionais a base de plantas.

## 6. FITOTERAPIA INTEGRATIVA

Além dos dois tipos de apresentados anteriormente, há também que se destacar a fitoterapia do tipo integrativa, que é uma abordagem que combina os princípios da fitoterapia, que utiliza plantas medicinais para o tratamento de doenças, conforme já apresentado, com outras práticas de saúde e bem-estar, numa visão da totalidade da saúde do ser (SOLHA, 2015). Essa abordagem reconhece a importância da abordagem holística e integrativa da saúde, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também emocionais, mentais e espirituais do indivíduo (MENDONÇA *et al.*, 2019).

Assim sendo, segundo SIMÕES *et al.*, (2019) a fitoterapia integrativa busca utilizar o conhecimento e as práticas da fitoterapia em conjunto com outras terapias complementares, como a nutrição, a acupuntura, a medicina tradicional chinesa, a aromaterapia, a terapia floral e a prática de exercícios físicos, entre outros.

Essa abordagem tem como objetivo promover a saúde e prevenir doenças, além de auxiliar no tratamento de condições específicas (ELDIN e DUNFORD, 2001). Ao integrar diferentes terapias, busca-se uma abordagem mais abrangente e personalizada, considerando as necessidades individuais e buscando equilíbrio e bem-estar em várias dimensões da vida.

A fitoterapia integrativa pode ser aplicada de diversas maneiras, dependendo das necessidades e preferências do indivíduo. Alguns exemplos incluem a prescrição individualizada, com base na avaliação do estado de saúde do indivíduo (STEWART *et al.*, 2019). Segundo este mesmo autor, o profissional de saúde integrativa pode recomendar o uso de plantas medicinais específicas, tanto na forma de chás, extratos, cápsulas ou pomadas, quanto como parte de um plano terapêutico mais amplo.



De acordo com Santos (2008), esta abordagem também enfatiza a importância do estilo de vida saudável, incluindo a alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, gestão do estresse, sono adequado e relacionamentos saudáveis e esses aspectos são considerados fundamentais para manter a saúde e otimizar os efeitos da fitoterapia.

A fitoterapia do tipo integrativa normalmente é praticada por profissionais de saúde qualificados, como médicos integrativos, naturopatas, fitoterapeutas, nutricionistas ou terapeutas complementares, pois somente esses profissionais têm conhecimento e experiência para avaliar a condição de saúde do indivíduo, considerar suas necessidades e prescrever tratamentos integrativos adequados (CHOPRA, 2017).

Por fim, é vale ressaltar que a fitoterapia integrativa não deve substituir o tratamento médico convencional, mas pode ser utilizada como uma abordagem complementar. É fundamental que haja uma comunicação e colaboração entre os profissionais de saúde envolvidos, a fim de garantir a segurança e eficácia do tratamento integrativo.

## **7. CONCLUSÃO**

Tendo sido explanado sobre a história da fitoterapia, suas abordagens, a regulamentação de fitoterápicos no Brasil e a distinção dos tipos de fitoterapia medicinal, nutricional e integrativa, cumpriu-se o objetivo de apresentar uma revisão de literatura sobre a fitoterapia, visando entender o seu estado da arte.

Conforme ficou evidenciado, os fitoterápicos podem ser usados seguindo a três propósitos: a fitoterapia para fins medicinais, a fitoterapia nutricional e a fitoterapia integrativa

Assim, torna-se importante realçar que o uso da fitoterapia para fins medicinais requer conhecimento adequado e responsável. É recomendado buscar orientação de profissionais da área de saúde qualificados como médicos ou fitoterapeutas, que podem avaliar a condição de saúde individual, considerar possíveis interações medicamentosas e recomendar as plantas e formulações adequadas. Além disso, é essencial garantir a qualidade e procedência das plantas utilizadas. Optar por



produtos registrados na ANVISA e adquiri-los em estabelecimentos confiáveis como farmácias e drogarias. Isso é fundamental para assegurar a segurança e a eficácia do tratamento.

Como foi expresso, a fitoterapia medicinal pode ser uma opção terapêutica complementar ou alternativa, mas é importante que seja utilizada de forma consciente, levando em consideração a individualidade de cada pessoa e buscando sempre o equilíbrio entre os benefícios e riscos encontrados.

No que diz respeito à fitoterapia nutricional, esta pode ser praticada de diferentes maneiras: como inclusão alimentos específicos na dieta diária, preparação de chás e infusões de plantas medicinais ou utilização de suplementos nutricionais à base de plantas. O mais importante a se ressaltar é que a fitoterapia nutricional deve ser praticada sob orientação profissional de nutricionistas ou fitoterapeutas, que podem avaliar as necessidades individuais e recomendar as plantas e alimentos mais adequados para cada pessoa. Além disso, é indispensável garantir a qualidade das plantas e produtos utilizados, optando por fontes confiáveis e orgânicas, sempre que possível.

A fitoterapia integrativa, por fim, é o tipo que combina os princípios da fitoterapia com outras terapias complementares, buscando uma abordagem holística integrada à saúde, visando prevenir doenças e auxiliar no tratamento de condições específicas, considerando as necessidades individuais e promovendo o equilíbrio e bem-estar em várias dimensões da vida. Deve sempre ser realizada por profissional habilitado.

Por tudo isso, percebe-se uma riqueza na prática terapêutica do uso dos fitoterápicos já que eles podem causar menos efeitos colaterais do que os medicamentos alopáticos convencionais, podendo, portanto, serem associados à medicina tradicional.

## REFERÊNCIAS

ABRANCHES, Monise Viana. **Plantas Medicinais e Fitoterápicos: abordagem teórica com ênfase em nutrição**. 1ª Edição. A. S. SISTEMAS: Viçosa/MG, 2012.



ABREU, Erick Nivaldo de Sá. **Uso de aditivos naturais na nutrição animal**. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Zootecnia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 51 p., 2020.

ALMEIDA, Mara Zélia de. **Plantas Medicinais**. 3ª Edição. Salvador: EDUFBA. 221 p., 2011.

AMARAL, Ana Catarina Osório de Esteves. **Produtos de Saúde a Base de Plantas: contexto regulamentar em Portugal e na Europa**. Dissertação de Mestrado Integrado Ciências Farmacêuticas. Universidade de Lisboa. 47 p. 2017.

AMERICANO, Tulio. **Fitoterapia brasileira: uma abordagem energética**. 1ª Edição. Brasília: Cidade Gráfica Editora. 2015, 420 p.

ANTÔNIO, Gisele Damian; TESSER, Charles Dalcanale; MORETI-PIRES, Rodrigo Otávio. Contribuições das plantas medicinais para o cuidado e a promoção da saúde na atenção primária. **INTERFACE Comunicação, Saúde e Educação**. v. 17, n. 46, p. 615 – 633, 2015.

BEZERRA, Elidiany de Santiago; DA COSTA, Guilherme Oliveira; GUZÉN, Fausto Pierdoná. **Uso de plantas medicinais e fitoterápicos como terapia alternativa no tratamento de distúrbios emocionais: uma revisão narrativa de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Farmácia. Universidade de Potiguar. 31 p. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC Nº 26, de 13 de maio de 2014, que dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos**. 2014. Disponível em: <www.gov.br>. Acesso em: 17 jul. 2023.

BUENO, André. **História da China Antiga**. Rio de Janeiro: Editora UERJ, 110 p. 2022.

CAIRUS, Henrique. Da natureza do homem *Corpus hippocarticum*. **História da Ciência da Saúde**, v. 6, n. 2, 1999.

CARUJO, Carlos Araújo. **Rejuvenescer: triunfo da biologia sobre a cronologia**. 1ª Edição. Belém: Shamballah, 2022.

CARVALHO, Ana Cecília B. *et al.* Regulação Brasileira em Plantas Medicinais e Fitoterápicos. **Revista Fitos**, v. 7. n. 1, p. 05 – 16, 2012.

CARVALHO, Luciana Marques; COSTA, Jennifer Anne Martins da; CARNELOSSI, Marcelo Augusto Gutierrez. **Qualidade em Planas Medicinais**. 1 Edição. Aracaju: EMBRAPA Tabuleiros Costeiros. 56 p., 2010. Disponível em: <embrapa.br>. Acesso em 30 ago. 2023.



CASTRO, Marta Rocha. **A importância dos saberes tradicionais e científicos para as práticas do cuidado em fitoterapia no SUS**. Tese de doutorado em Geografia da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. 138 p. 2021.

CASTRO, Marta Rocha. A contribuição do uso das plantas medicinais na autonomia dos cuidados com a saúde. **ASKLEPION Informações em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 160 – 171, 2022. Disponível em: <<https://revistaasklepion.emnuvens.com.br/asklepion/article/view/46>>. Acesso em: 13 jun. 2023.

CECHINEL FILHO, Valdir; ZANCHETT, Camile Secconi Sechinel. **Fitoterapia avançada: uma abordagem química, biológica e nutricional**. 1<sup>o</sup> Edição. Porto Alegre: Artmed. 2020.

CHOPRA, Deepak. **Saúde Perfeita**. 1<sup>a</sup> Edição. Florianópolis: Lua de Papel. 448 p, 2017.

CORRÊA, Natalia; SOARES, Maria Cristina Flores; MUCCILLO-BAISCH, Ana Luíza. Conhecimento do tema plantas medicinais e fitoterápicos como instrumento tecnológico na formação dos acadêmicos de enfermagem. **Vittale - Revista de Ciências da Saúde**, v. 30, n. 2, p. 38 – 46, 2018.

COSTA, Igor de Moura *et al.* Uso de plantas medicinais e fitoterápicos na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo e Saúde**, v. 26, p. 2 – 8, 2019a. Disponível em: <[acervomais.com.br](http://acervomais.com.br)>. Acesso em: 17 jul. 2023.

COSTA, Eronita de Aquino. **Plantas Mediciniais**. 1<sup>a</sup> Edição. Petrópolis/RJ: Editora Vozes LTDA. 2019b.

DORNELLES, Mônica Nasser. **Ayurveda no Brasil: os primeiros registros na imprensa (1987 – 1999)**. Dissertação de Mestrado em História. Universidade Federal de Integração Latino-Americana. 141 p. 2022.

ELDIN, Sue; DUNFORD, Andrew. **Fitoterapia na atenção primária à saúde**. 1<sup>a</sup> Edição. Barueri/SP: Editora Manole. 2001. Disponível em: <<https://www.google.com.br/books/edition/Fitoterapia/s3PFkaXTUfcC?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=fitoterapia+integrativa+tem+como+objetivo+promover+a+sa%C3%BAde+e+prevenir+doen%C3%A7as,+al%C3%A9m+de+auxiliar+no+tratamento+de+condi%C3%A7%C3%B5es+espec%C3%ADficas.&printsec=frontcover>>. Acessado em: 20 jul. 2023.

FEITOSA, Maria Helena Alves *et al.* Inserção do conteúdo fitoterapia em cursos da área de saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, n. 2, p. 197 – 203, 2016.



FERREIRA, André Luís de Souza; BATISTA, Caio Augusto dos Santos; PASA, Maria Corete. Uso de plantas medicinais na comunidade quilombola Mata Cavalo em Nossa Senhora do Livramento – MT, Brasil. **Biodiversidade**, v. 14, n. 1, p. 151 – 160, 2015.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Aurélio Século XXI**: o dicionário da língua portuguesa. 3ª Edição. Totalmente revisado e ampliado. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2272 p., 2010.

FLORIANO, Eliane Anastácio. **Identidade, memória e cultura no trato com plantas medicinais**: um possível diálogo entre saberes. Tese de Doutorado em Ciências da Linguagem. Universidade do Sul de Santa Catarina. 180p. 2016. Disponível em: <[animaeducacao.com.br](http://animaeducacao.com.br)>. Acesso em: 06 jun. 2023.

FONSECA, G. M. *et al.* Avaliação da atividade antimicrobiana do alho (*Allium sativum* Liliaceae) e de seu extrato aquoso. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v.16, n.3, supl. I, p. 679-684, 2014.

GARLET, Tanea Maria Bisognin; MATTOS, Jéssica Patrícia Oliveira de; MARTINS, Monik Compagnoni (Org.). **Plantas medicinais de emprego popular em Palmeiras das Missões – RS**. 2º Edição. Santa Maria: Pró-Reitoria de Extensão UFSM. 2017, 46 p.

GRAÇO, Catarina Baptista. **Plantas medicinais com acção no aparelho respiratório**: asma. Dissertação de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas. Universidade de Lisboa. 42 p. 2020. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10451/52477>>. Acesso em: 16 jun. 2023.

IABMOTO, Tchelsea July. **Políticas farmacêuticas e práticas sociais em mudança**: a institucionalização da Fitoterapia no Brasil, Espanha e Portugal. Trabalho de Conclusão de Curso de Farmácia e Bioquímica da Universidade Estadual Paulista, 32p. 2022. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/238731>>. Acesso em: 13 jun. 2023.

KAISERMANN, John; PAWLOWSKI, Milos; MENDEL, Yavor. **História da Medicina**. 1ª Edição. Cambridge Stanford Books. 1957.

KANSLER, Sandro. **Plantas medicinais: viva mais e melhor**. 1ª Edição. São Paulo: Blue Editora e Livraria LTDA. 2014.

LIMA, Luiz Joardan Fernandes. **Plantas Medicinais utilizadas no tratamento de Diabetes mellitus**: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Farmácia. Universidade Federal do Campina Grande. 58 p., 2021. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/21456>>. Acesso em: 06 jun. 2023.





LOCH-NECKEL, Geçione; CARMIGNAN, Françoise; CREPALDI, Maria Aparecida. A homeopatia no SUS na perspectiva de estudantes da área de saúde. *Revista Brasileira de Educação Médica*. v. 34, n. 1, p. 82 – 90, 2010.

MACEDO, Jussara Alice Beleza. **Plantas medicinais e fitoterápicos na atenção primária a saúde**: contribuição para profissionais prescritores. Monografia de Especialização em Gestão da Inovação de Medicamentos da Biodiversidade na Modalidade EAD. FIOCRUZ/RJ, 58 p., 2016. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict;17719>>. Acesso em: 06 jun. 2023.

MAIA, Firmina Medeiros do Espírito Santo. **Estudo do conhecimento da utilização das plantas medicinais pelos alunos e professores em duas escolas de Nova Aparecida, comunidade rural de Cabaceiras do Paraguaçu – BA**. Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Pedagogia. Faculdade Maria Milza. 51 p., 2015.

MALOSSO, Milena Gaion. ALVES, Akyla Anara Frota Lima. SANTOS, Ivan Monteiro dos. **Feirinha de plantas medicinais: extensão universitária para utilização adequada de fitomedicamentos caseiros**. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, Ano. 08, Ed. 06, Vol. 05, pp. 28-41, 2023.

MALOSSO, Milena Gaion. BARBOSA, Edilson Pinto. SANTOS, Ivan Monteiro dos. **Revisão bibliométrica do potencial econômico e uso de plantas medicinais no Brasil**. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, Ano. 08, Ed. 07, Vol. 03, pp. 114-133. 2023.

MATSUCHITA, Hugo Leonardo Pereira; MATSUCHITA, Ana Sílvia Pereira. A contextualização da fitoterapia na saúde pública. **UNICIÊNCIAS**, v. 19, n. 1, p. 86 – 92, 2015.

MENDONÇA, Maria Helena Magalhães *et al.* (ORG.). **Atenção primária à saúde no Brasil**: conceitos, práticas e pesquisa. 2ª Edição. Rio de Janeiro: FIOCRUZ. 2019.

MORAIS, Emília Joyce Fernandes de. **Potencial nutricional e tecnológico de plantas alimentícias não convencionais na Paraíba: uma revisão de literatura**. Trabalho de conclusão de curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande. 66 p., 2021.

MOREIRA, Vivian Lopes. **Uso de medicamentos fitoterápicos como opção anti-inflamatória na odontologia**. Trabalho de Conclusão de Curso de Odontologia. Bahiana Escola de Medicina e Saúde Pública. 33 p. 2020. Disponível em: <<https://repositorio.bahiana.edu.br:8443/jspui/handle/bahiana/5730>>. Acesso em: 06 jun. 2023.

NAVOLAR, Thaisa Santos; TESSER, Charles Dalcanale; AZEVEDO, Eliane de. Contribuições para a construção da nutrição complementar integrada. **Interface** (Botucatu), 2012.



OLIVEIRA, Ana Sofia Menezes. **Fitoterapia chinesa**. Dissertação de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas. Universidade Fernando Pessoa – Porto. 95 p. 2016.

OLIVEIRA, Carla Maria. **Fitoterapia na prevenção do cancro**. Dissertação de Mestrado em Ciências da Saúde. Universidade Fernando Pessoa, 14 p., 2013.

OLIVEIRA, Hans Werner Castro. **Cerrado e Plantas Medicinais**. Algumas reflexões sobre o uso e conservação. Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Ciências Naturais. Universidade de Brasília. 30 p., 2011. Disponível em: <2011\_HansWernerCastroOliveira.pdf (ibict.br)>. Acesso em: 06 jun. 2023.

PAULERT, Roberta *et al.* Utilização popular de plantas medicinais no clube das mães de Palotina-PR. **Revista Ciência em Extensão da UNESP**, v. 10, n. 2, p. 55 – 64, 2014. Disponível em: <unesp.br>. Acesso em: 17 jul. 2023.

PERFEITO, João Paulo Silvério. **O registro sanitário de medicamentos fitoterápicos no Brasil: uma avaliação da situação atual e das razões de indeferimento**. Dissertação de mestrado em Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. 163 p. 2012.

PIRES, Ana Carolina Lucena. **Implementação das ações de alimentação e nutrição no SUS: Perfil e caracterização nos municípios brasileiros**. Dissertação de mestrado em Saúde Coletiva da Universidade de Brasília. 133 p., 2017.

ROCHA, Luiz Paulo Bezerra da *et al.* Uso de plantas medicinais: história e relevância. **Research, Society and Development**, v. 10, m. 10, p. 1 – 11, 2021.

RIBEIRO, Rafaela Carvalho. **A fitoterapia no cancro do estômago: experiência profissionalizante na vertente de investigação e farmácia comunitária**. Dissertação de Mestrado em Ciências Farmacêuticas da Universidade Beira Interior. 110 p., 2020.

RODRIGUES, Ana Paula Lopes da Silva; MOURÃO, Victor Luiz Alves; LOPES, Ivonete da Silva. Eficácia, segurança e qualidade. Parâmetros discursivos nas audiências públicas da ANVISA sobre regulamentação e pesquisas com *Cannabis* para fins medicinais. **Revista Teoria e Cultura – Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais UFJF**, v. 15, n. 2, p. 134 – 147, 2020.

RODRIGUES, Rômulo B. **Princípios, filosofia e metodologia da medicina holística: os recursos e métodos terapêuticos utilizados nos tratamentos e terapias**. Edição revisada - Google Livro, 2018.

ROJAS, Jack Berllen Santos; MALOSSO, Milena Gaion. **Micropropagação de plantas medicinais no contexto brasileiro: revisão de literatura**. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, Ano. 07, Ed. 05, Vol. 06, pp. 159-167, 2022.



SALVI, Roseane Maria; MAGNUS, Karen. **Interação fármaco-nutrientes: limitação à terapêutica racional**. 2ª Edição. Porto Alegre: Editora Universitária PUCRS. 152 p, 2014.

SANTOS, Fernando Sergio Dumas dos. Tradições populares de uso de plantas medicinais no Amazonas. **História, Ciência e Saúde**, v. VI – Suplemento. p. 919 – 939, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/hcsm/a/shvPCndDNbC48RBj8L45nXN/?lang=pt>>. Acesso em: 06 jun. 2023.

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador – Bahia**. Salvador: EUFBA, 2008. Disponível em: <[https://www.google.com.br/books/edition/O\\_corpo\\_o\\_comer\\_e\\_a\\_comida\\_um\\_estudo\\_o\\_sob/5I9JCgAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=fitoterapia+integrativa+enfaziza+a+import%C3%A2ncia+do+estilo+de+vida+saud%C3%A1vel,+incluindo+a+alimenta%C3%A7%C3%A3o+equilibrada,+pr%C3%A1tica+regular+de+exerc%C3%ADcios+f%C3%ADsicos,+gest%C3%A3o+do+estresse,+sono+adequado+e+relacionamentos+saud%C3%A1veis.&printsec=frontcover](https://www.google.com.br/books/edition/O_corpo_o_comer_e_a_comida_um_estudo_o_sob/5I9JCgAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=fitoterapia+integrativa+enfaziza+a+import%C3%A2ncia+do+estilo+de+vida+saud%C3%A1vel,+incluindo+a+alimenta%C3%A7%C3%A3o+equilibrada,+pr%C3%A1tica+regular+de+exerc%C3%ADcios+f%C3%ADsicos,+gest%C3%A3o+do+estresse,+sono+adequado+e+relacionamentos+saud%C3%A1veis.&printsec=frontcover)>. Acesso em: 20 jul. 2023.

SANTOS, Raiana da Silva; SILVA, Suelleide de Souza; VASCONCELOS, Tibério César Lima de. Aplicações das plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 52060-52074, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30316/23845>>. Acesso em: 17 jul. 2023.

SANTOS, Sandra Larissa Freitas dos *et al.* Uso de plantas medicinais nos serviços do Sistema Único de Saúde: uma revisão narrativa. **Revista Saúde e Ciência On Line**, v. 5, n. 3, p. 63 – 80, 2016.

SANTOS, Vinícius de Jesus da Silva. **Plantas alimentícias não convencionais do recôncavo baiano – benefícios nutricionais e emprego na alimentação humana: uma revisão de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Maria Milza. 60 p., 2022.

SILVA, Laís da Silva *et al.* Flavonóides: constituição química, ações medicinais e potencial tóxico. **Acta Toxicológica Argentina**, v. 23, n.1, p. 36-43, 2015.

SIMÕES, Cláudia Maria Oliveira *et al.* **Farmacognosia: do produto natural ao medicamento**. 2ª Edição. Porto Alegre: ARTMED, 2019. Disponível em: <<https://www.google.com.br/books/edition/Farmacognosia/uo5vDQAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=fitoterapia+integrativa+busca+utilizar+o+conhecimento+e+as+pr%C3%A1ticas+da+fitoterapia+em+conjunto+com+outras+terapias+complementares,+como+a+nutri%C3%A7%C3%A3o,+a+acupuntura,+a+medicina+tradicional+chinesa,+a+homeopatia,+a+aromaterapia,+a+terapia+floral+e+a+pr%C3%A1tica+de+exerc>>



C3%ADcios+f%C3%ADsicos,+entre+outros.&printsec=frontcover>. Acesso em: 20 jul. 2023.

SIQUEIRA, Maria Natividade Gomes de. **AYURVEDA**: um estudo das relações entre os Doshas e os pressupostos alimentares e espirituais. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Ciências da Religião. Universidade Federal da Paraíba. 51 p., 2020.

STEWART, Moira *et al.* Medicina centrada na pessoa: transformando o método científico. 3ª Edição. São Paulo: ARTMED, 2019. Disponível em: <[https://www.google.com.br/books/edition/Medicina\\_Centrada\\_na\\_Pessoa/HzMqDwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=A+fitoterapia+integrativa+pode+ser+aplicada+de+diversas+maneiras,+dependendo+das+necessidades+e+preferencias+do+indiv%C3%ADduo.+Alguns+exemplos+incluem+a+prescri%C3%A7%C3%A3o+individualizada,+com+base+na+avalia%C3%A7%C3%A3o+do+estado+de+sa%C3%BAde+do+indiv%C3%ADduo.&printsec=frontcover](https://www.google.com.br/books/edition/Medicina_Centrada_na_Pessoa/HzMqDwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=A+fitoterapia+integrativa+pode+ser+aplicada+de+diversas+maneiras,+dependendo+das+necessidades+e+preferencias+do+indiv%C3%ADduo.+Alguns+exemplos+incluem+a+prescri%C3%A7%C3%A3o+individualizada,+com+base+na+avalia%C3%A7%C3%A3o+do+estado+de+sa%C3%BAde+do+indiv%C3%ADduo.&printsec=frontcover)>. Acesso em: 20 jul. 2023.

SOARES, Eduardo Lucena. **Uso de plantas medicinais no tratamento de feridas**: uma revisão. Trabalho de Conclusão de Curso em Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande – PB, 2022, 31 p.

SOLHA, Raphaela Karla de Toledo. Saúde coletiva para iniciantes: políticas e práticas profissionais. 2º Edição. Pinheiros/SP: Editora Érica, 2015. Disponível em: <[https://www.google.com.br/books/edition/SA%C3%9ADE\\_COLETIVA\\_PARA\\_INICIANTES/d4ywDwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=fitoterapia+integrativa+%C3%A9+uma+abordagem+que+combina+os+princ%C3%ADpios+da+fitoterapia,+que+utiliza+plantas+medicinais+para+o+tratamento+de+doen%C3%A7as,+conforme+j%C3%A1+apresentado,+com+outras+pr%C3%A1ticas+de+sa%C3%BAde+e+bem-estar,+numa+vis%C3%A3o+da+totalidade+da+sa%C3%BAde+do+ser.&printsec=frontcover](https://www.google.com.br/books/edition/SA%C3%9ADE_COLETIVA_PARA_INICIANTES/d4ywDwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=fitoterapia+integrativa+%C3%A9+uma+abordagem+que+combina+os+princ%C3%ADpios+da+fitoterapia,+que+utiliza+plantas+medicinais+para+o+tratamento+de+doen%C3%A7as,+conforme+j%C3%A1+apresentado,+com+outras+pr%C3%A1ticas+de+sa%C3%BAde+e+bem-estar,+numa+vis%C3%A3o+da+totalidade+da+sa%C3%BAde+do+ser.&printsec=frontcover)>. Acesso em: 20 jul. 2023.

SOUZA, Carolina Belomo. **Mindful eating para gestantes**: orientações para alimentação e estilo de vida saudável. 1ª Edição. Belo Horizonte: Editora Dialética. 2023. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=EI21EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=J%C3%A1+as+plantas+verdes+folhosas+como+o+espinafre,+a+couve+a+r%C3%BAcula,+entre+outras+plantas+verdes,+ricas+em+vitaminas,+minerais+e+antioxidantes,+fornecem+nutrientes+essenciais+para+a+sa%C3%BAde+em+geral.&ots=RUsvA\\_v7Lw&sig=4-6oIB71iOQX94n8E0DTyW1fkE8#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=EI21EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=J%C3%A1+as+plantas+verdes+folhosas+como+o+espinafre,+a+couve+a+r%C3%BAcula,+entre+outras+plantas+verdes,+ricas+em+vitaminas,+minerais+e+antioxidantes,+fornecem+nutrientes+essenciais+para+a+sa%C3%BAde+em+geral.&ots=RUsvA_v7Lw&sig=4-6oIB71iOQX94n8E0DTyW1fkE8#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em: 20 jul. 2023.

TOMAZZONI, Mariza Inês; NEGRELLE, Raquel Rejane Bonato; CENTA, Maria de Lurdes. Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica. **Texto e Contexto em Enfermagem**, v. 15, n. 1, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/YmDTSJkvRQFB5f7q9YQnL4s/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 13 jun. 2023.



VIEIRA, Raymundo Manno. **Raízes históricas da medicina ocidental**. São Paulo: Editora FAP-UNIFESP, 2012. 648 p. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=BV7iAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=\)+Na+Mesopot%C3%A2mica,+por+exemplo,+os+sum%C3%A9rios+e+os+babil%C3%B4nios+j%C3%A1+utilizava+m+plantas+para+tratar+v%C3%A1rias+condi%C3%A7%C3%B5es+de+sa%C3%BAde.+&ots=kSae2EGoSd&sig=emgJlke3img\\_N9ZS9aslO0JBmhY&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=BV7iAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=)+Na+Mesopot%C3%A2mica,+por+exemplo,+os+sum%C3%A9rios+e+os+babil%C3%B4nios+j%C3%A1+utilizava+m+plantas+para+tratar+v%C3%A1rias+condi%C3%A7%C3%B5es+de+sa%C3%BAde.+&ots=kSae2EGoSd&sig=emgJlke3img_N9ZS9aslO0JBmhY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em: 06 jun. 2023.

XAVIER, Mariana de Souza; SOUZA, Vagner Rocha Simonin. Análise da prescrição de medicamentos fitoterápicos manipulados por profissionais de saúde. **REINPEC – Revista Interdisciplinar de Pensamento Científico**, n. 5, v. 5, p. 470 – 486, 2019.

## APÊNDICE - NOTA DE RODAPÉ

7. Doshā: Caracterização do perfil biológico do indivíduo, de acordo com a ayurveda. Existem três doshas: Vāta, Pitta e Kapha, sendo que cada um apresenta suas determinadas características.

Enviado: 24 de julho, 2023.

Aprovado: 31 de agosto, 2023.

---

<sup>1</sup> Orientadora. Doutorado. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1613-1331>. Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1873078781409836>.

<sup>2</sup> Graduando. ORCID: <https://orcid.org/0009.0004-4060-6901>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4154350418836578>.

<sup>3</sup> Mestrado. ORCID: <https://orcid.org/0000.0002-9698-7780>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/90585150692083>.

<sup>4</sup> Mestrado. ORCID: <https://orcid.org/0009.0009-5164-8636>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1504504213249013>.

<sup>5</sup> Doutorado. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1056-2840>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2821682713242701>.

<sup>6</sup> Doutora em Linguística. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4725-5321>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7809909271012069>.