



# TIPOS DE ENFOQUES FITOTERAPÉUTICOS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

## REVISIÓN 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 enfoques fitoterapéuticos: una revisión de la literatura.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Año 08, Ed. 09, Vol. 03, pp. 05-25. Septiembre de 2023. ISSN: 2448-0959, Enlace de acceso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/biologia-es/enfoques-fitoterapeuticos>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/biologia-es/enfoques-fitoterapeuticos

## RESUMEN

La fitoterapia es una práctica terapéutica basada en preparados a base de plantas con el objetivo de tratar enfermedades. Profesionales de diversas áreas hacen uso del conocimiento tradicional y científico al elaborar diversos tipos de preparados a base de plantas con este propósito. Dado que la fitoterapia ya no se considera una práctica basada únicamente en el conocimiento tradicional y se ha convertido en un tema muy actual debido a su mérito científico, reconocido de manera comprobada, y se ha vuelto cada vez más común entre los profesionales de la salud debido a que causa menos efectos secundarios que los medicamentos alopáticos convencionales, y por lo tanto, ha experimentado un aumento en su uso en las sociedades actuales, se justifica la realización de este trabajo. Debido a su importancia histórica y su resurgimiento en el mercado de medicamentos modernos a base de plantas, el objetivo de este trabajo fue llevar a cabo una revisión de la literatura sobre fitoterapia. Por lo tanto, en este trabajo se buscó responder a la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los enfoques principales de la fitoterapia en la actualidad? Para responder a esta pregunta, se realizó una revisión de la literatura basada en textos obtenidos en Google Académico, que trataban principalmente sobre los temas de la historia de la fitoterapia, tipos y enfoques de la fitoterapia, regulación de fitoterapéuticos en Brasil y fitoterapia medicinal, nutricional e integrativa, que dieron origen a los temas de este artículo. Como resultado, se



observa cuán rica es esta práctica terapéutica y cuán importante es el uso de los fitoterápicos, ya que pueden asociarse a la medicina tradicional exactamente porque pueden causar menos efectos secundarios que los medicamentos alopáticos convencionales.

Palabras clave: Historia de la Fitoterapia, Tipos y Enfoques de la Fitoterapia, Regulación de Fitoterapéuticos en Brasil, Fitoterapia Medicinal, Nutricional e Integrativa.

## 1. INTRODUCCIÓN

Según el diccionario Aurélio, "la fitoterapia es una práctica terapéutica que utiliza plantas medicinales y sus derivados para brindar salud y tratar enfermedades" (FERREIRA, 2010), y las plantas medicinales, a su vez, "son aquellas que contienen en uno o varios órganos sustancias utilizadas con fines terapéuticos o que son el punto de partida para la síntesis de productos químicos y farmacéuticos, denominados principios activos" (CARVALHO *et al.*, 2010). También conocida como medicina herbaria o medicina botánica, la fitoterapia ha sido practicada durante miles de años en diversas culturas de todo el mundo (FLORIANO, 2016).

La fitoterapia se basa en el uso de diferentes partes de las plantas, como raíces, hojas, cortezas, flores y semillas, que contienen compuestos químicos naturales con propiedades terapéuticas (OLIVEIRA, 2011). Estos compuestos pueden tener efectos farmacológicos en el cuerpo humano, como acción antiinflamatoria, analgésica, antimicrobiana, entre otros (MOREIRA, 2020).

Los fitoterapeutas, profesionales especializados en fitoterapia, utilizan el conocimiento tradicional y científico para seleccionar y combinar plantas medicinales según las necesidades y condiciones de cada individuo (ABRANCHES, 2012; ROJAS e MALOSSO, 2022). Pueden recomendar el uso de tés, infusiones, extractos, ungüentos, cápsulas u otras formas de preparaciones fitoterapéuticas (MACEDO, 2016; MALOSSO; ALVES; SANTOS, 2023).



Es importante destacar que, aunque las plantas medicinales son de origen natural, también pueden contener sustancias activas que pueden interactuar con medicamentos convencionales o causar efectos secundarios no deseados (LIMA, 2021). Por lo tanto, como señalan Bezerra, Da Costa y Guzén (2021), es esencial buscar orientación de profesionales calificados antes de utilizar cualquier planta medicinal para el tratamiento de enfermedades, ya que la fitoterapia no reemplaza la atención médica convencional, pero puede usarse como un complemento terapéutico (FEITOSA *et al.*, 2016).

El objetivo de este trabajo fue realizar una revisión de literatura sobre la fitoterapia, dado que el uso de fitoterápicos ha aumentado rápidamente en las sociedades contemporáneas, lo que indica que este tema debe ser reevaluado en función de los usos actuales. Para responder a esta pregunta, se realizó una revisión de la literatura basada en textos obtenidos en Google Académico, que trataban principalmente sobre los temas de la historia de la fitoterapia, tipos y enfoques de la fitoterapia, regulación de fitoterapéuticos en Brasil y fitoterapia medicinal, nutricional e integrativa, que dieron lugar a los temas de este artículo. Los criterios de inclusión fueron que fueran artículos científicos publicados en revistas indexadas o textos de trabajos de fin de curso, tesis de maestría o tesis de doctorado que trataran sobre los temas mencionados anteriormente. Se excluyeron aquellos que no se publicaron en los últimos 10 años, a excepción de textos clásicos y aquellos escritos en un idioma extranjero.

Basándonos en los textos seleccionados, que se utilizaron para elaborar este trabajo, se destacaron los siguientes temas: Historia de la fitoterapia, Enfoques de la fitoterapia, Regulación de fitoterapéuticos en Brasil, Tipos de fitoterapia, a saber: Fitoterapia Medicinal, Fitoterapia Nutricional y Fitoterapia Integrativa.

Estos temas, por lo tanto, componen una delimitación del estado del arte de la fitoterapia, así como guían la secuencia textual que se desarrollará a continuación.



## 2. HISTORIA DE LA FITOTERAPIA

La fitoterapia, como práctica terapéutica, tiene sus raíces en tiempos ancestrales, cuando las personas comenzaron a observar el uso de plantas medicinales para tratar enfermedades y aliviar los síntomas (MAIA, 2015). Floriano (2016) recuerda que "el conocimiento sobre las propiedades medicinales de las plantas se transmitió a lo largo de las generaciones a través de tradiciones orales y prácticas empíricas (MALOSSO; BARBOSA; SANTOS, 2023)".

Las antiguas civilizaciones en diferentes partes del mundo desarrollaron sistemas médicos complejos que incorporaban el uso de plantas medicinales (SANTOS, 2000). En la Mesopotamia, por ejemplo, los sumerios y babilonios ya utilizaban plantas para tratar diversas condiciones de salud (VIEIRA, 2012). En la India, surgió la medicina ayurvédica, un sistema de medicina holística que incluye el uso de hierbas, minerales y técnicas terapéuticas específicas (RODRIGUES, 2018).

En la antigua Grecia, Hipócrates, considerado el padre de la medicina occidental, enfatizó el uso de plantas medicinales en sus tratamientos (KAISERMANN; PAWLOWSKI; MENDEL, 1957). Sus escritos, como el Corpus hippocraticum, detallaban el uso de diversas plantas para tratar diferentes enfermedades (CAIRUS, 1999).

En China, la medicina tradicional china también tiene una larga historia en el uso de plantas medicinales. El primer registro escrito sobre medicina china, el Huangdi Neijing (Clásico de la Medicina Interna del Emperador Amarillo), que data de aproximadamente el año 200 a.C., contiene información sobre el uso de plantas y hierbas para tratamientos (BUENO, 2022).

Durante la Edad Media, la fitoterapia continuó siendo practicada y profundizada por los monjes y herbolarios en los monasterios europeos. Ellos cultivaban jardines de plantas medicinales y estudiaban sus propiedades, además de desarrollar técnicas



de preparación de remedios a base de plantas (TOMAZZONI; NEGRELLE; CENTA, 2006).

Con el surgimiento de la química y la farmacología moderna en el siglo XIX, hubo un alejamiento gradual del uso de plantas medicinales en favor de medicamentos sintéticos, ya que la investigación científica se centró en el descubrimiento y desarrollo de compuestos químicos para tratar enfermedades (CASTRO, 2021).

Sin embargo, a partir de finales del siglo XX, hubo un resurgimiento del interés en la fitoterapia y el uso de medicamentos a base de plantas. Esto se debió a varias razones, incluyendo preocupaciones crecientes sobre los efectos secundarios de los medicamentos sintéticos, la búsqueda de enfoques más naturales para la atención médica y la valoración del conocimiento tradicional (ROCHA *et al.*, 2021).

En la actualidad, la fitoterapia se practica en todo el mundo, con diferentes enfoques prácticos de acuerdo con cada cultura (CASTRO, 2022). En muchos países, la fitoterapia está reconocida e integrada en los sistemas de atención médica convencionales (IABMOTO, 2022). La investigación científica continúa explorando la eficacia, seguridad y los mecanismos de acción de las plantas medicinales, buscando validar sus usos tradicionales y desarrollar nuevos medicamentos fitoterápicos (ALMEIDA, 2011).

Es importante destacar que la regulación de la fitoterapia varía de un país a otro. Algunos lugares tienen sistemas de regulación sólidos para garantizar la calidad, seguridad y eficacia de los productos fitoterápicos, mientras que otros pueden tener regulaciones menos estrictas o carecer de regulaciones específicas (AMARAL, 2017; PERFEITO, 2012). Por lo tanto, es fundamental buscar orientación de profesionales calificados y utilizar productos fitoterápicos de fuentes confiables.



### 3. ENFOQUES DE FITOTERAPIA

Existen diferentes enfoques y tipos de fitoterapia, siendo el primero de ellos la fitoterapia tradicional, también conocida como medicina tradicional a base de plantas. Esta es la forma más antigua de fitoterapia, basada en el conocimiento transmitido a lo largo de las generaciones (FERREIRA; BATISTA; PASA, 2015). Se practica en varias culturas de todo el mundo y utiliza plantas medicinales de acuerdo con los principios y prácticas tradicionales de cada sistema médico, como la medicina ayurvédica, la medicina tradicional china y la medicina indígena (MATSUCHITA y MATSUCHITA, 2015).

La fitoterapia moderna es un enfoque que combina la sabiduría tradicional con el conocimiento científico actual (AMERICANO, 2015). Involucra el uso de plantas medicinales basado en evidencia científica, investigaciones clínicas y estudios farmacológicos (ANTÔNIO; TESSER; MORETI-PIRES, 2015). La fitoterapia moderna busca validar las propiedades terapéuticas de las plantas, identificar sus componentes activos y desarrollar formulaciones estandarizadas para garantizar la calidad y eficacia de los productos fitoterapéuticos (SANTOS *et al.*, 2016).

Según Oliveira (2013), la fitoterapia occidental se refiere al uso de plantas medicinales de la flora occidental, que incluye Europa, América y otras regiones del mundo occidental, incorporando el conocimiento tradicional de estas regiones, pero también se basa en investigaciones científicas. Se aplica para tratar una amplia gama de condiciones de salud, siguiendo las prácticas y principios de la medicina herbaria occidental (RODRIGUES; MOURÃO; LOPES, 2020).

Por otro lado, la fitoterapia oriental es la forma de fitoterapia basada en sistemas médicos tradicionales del este asiático, como la medicina tradicional china, la medicina tradicional japonesa y la medicina tradicional coreana (GRAÇO, 2020). Según Oliveira (2016), esta utiliza plantas medicinales de acuerdo con los principios de la medicina china, como la teoría de los meridianos, el equilibrio de *Yin-Yang* y



la teoría de los cinco elementos, con el objetivo de restaurar el equilibrio y la armonía del cuerpo.

La fitoterapia ayurvédica, originaria de la India, es un sistema holístico que utiliza plantas medicinales junto con la dieta, el estilo de vida, el masaje y otras prácticas para tratar enfermedades y promover la salud (DORNELLES, 2022). Clasifica las plantas según sus propiedades, sabores y efectos en los Doshas[7] (*vata*, *pitta* y *kapha*) y utiliza combinaciones específicas de plantas para restablecer el equilibrio en los Doshas (SIQUEIRA, 2020).

La fitoterapia homeopática es un sistema médico alternativo que utiliza sustancias naturales, incluyendo plantas medicinales (CORRÊA; SOARES; MUCCILLO-BAISCH, 2018), en dosis extremadamente diluidas y se basa en el principio de la "ley de los similares", en la que una sustancia que causa síntomas en una persona sana puede usarse para tratar los mismos síntomas en una persona enferma (LOCH-NECKEL; CARMIGNAN; CREPALDI, 2010). Según este último autor, para lograr esto, las plantas medicinales se diluyen y se agitan repetidamente para estimular la respuesta curativa.

Como se ha demostrado, existen varios enfoques de fitoterapia, y la base común de todos ellos es el conocimiento de la utilización de plantas medicinales, que se transmite de generación en generación, de acuerdo con su cultura en todo el mundo, sus principios y prácticas tradicionales de cada sistema médico.

¿Cómo se ha regulado la fitoterapia en Brasil? Esto se discutirá a continuación.

#### **4. REGULACIÓN DE FITOTERÁPICOS EN BRASIL**

En Brasil, la regulación legal de los fitoterápicos es responsabilidad de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (ANVISA), el organismo encargado de establecer normas y directrices para la producción, registro, comercialización y uso de estos productos (CARVALHO *et al.*, 2012). La regulación tiene como objetivo garantizar



la calidad, seguridad y eficacia de los fitoterápicos disponibles en el mercado (RODRIGUES, 2018).

La Resolución de la Dirección Colegiada (RDC) N° 26/2014 es la principal normativa de regulación de los fitoterápicos en Brasil (BRASIL, 2014). Esta establece los requisitos técnicos y directrices para el registro, etiquetado, producción, control de calidad y publicidad de estos productos.

Según la regulación mencionada, para que un fitoterápico pueda comercializarse en Brasil, es necesario obtener el registro en ANVISA, y este solo se otorga después de demostrar la calidad, seguridad y eficacia del producto a través de estudios clínicos y no clínicos realizados de acuerdo con los requisitos de esta agencia.

Además, esta regulación establece que los fitoterápicos deben estar hechos a partir de materias primas vegetales debidamente identificadas, garantizando la autenticidad de la planta utilizada. También se establecen criterios para la producción, como buenas prácticas de fabricación, control de calidad, almacenamiento adecuado y trazabilidad de los insumos.

En cuanto al etiquetado, los fitoterápicos deben incluir información obligatoria, como el nombre del producto, su composición cualitativa y cuantitativa, instrucciones de uso, precauciones, contraindicaciones, posibles efectos adversos y número de registro en ANVISA.

Es importante destacar que, para la prescripción y dispensación de fitoterápicos, es necesario que los profesionales de la salud estén debidamente habilitados, como médicos, farmacéuticos y dentistas (XAVIER e SOUZA, 2019).

Es importante que los consumidores busquen productos fitoterápicos registrados en ANVISA, ya que esto garantiza que se han evaluado en términos de calidad, seguridad y eficacia. Además, se recomienda adquirirlos en establecimientos de confianza como farmacias y droguerías.





La regulación de los fitoterápicos en Brasil tiene como objetivo garantizar que estos productos se utilicen de manera segura y eficaz, promoviendo así el acceso a opciones terapéuticas naturales de calidad (MATSUCHITA y MATSUCHITA, 2015).

En este sentido, se abordarán en la próxima sección dos tipos de uso de fitoterapia: la fitoterapia con fines medicinales y la fitoterapia nutricional.

## 5. TIPOS DE FITOTERAPIA

### 5.1 FITOTERAPIA MEDICINAL:

El uso de la fitoterapia con fines medicinales es una práctica antigua que implica el uso de plantas medicinales para prevenir enfermedades (COSTA *et al.*, 2019a). Las plantas contienen una amplia variedad de compuestos químicos, como flavonoides, terpenoides, alcaloides y taninos, entre otros, que pueden tener propiedades terapéuticas (SILVA *et al.*, 2015).

La fitoterapia medicinal se puede aplicar de diversas formas, como la preparación de tés e infusiones, que es la forma más común de uso y consiste en extraer los principios activos de las plantas mediante la infusión en agua caliente (PAULERT *et al.*, 2014). Las infusiones se pueden utilizar para aliviar síntomas como dolores de cabeza, insomnio, malestar gastrointestinal, entre otros (GARLET; MATTOS; MARTINS, 2017; SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

También se utiliza en forma tópica a través de ungüentos, aceites esenciales o cataplasmas hechos a partir de plantas medicinales (SOARES, 2022). Según este autor, ayuda a tratar enfermedades de la piel, como inflamaciones, quemaduras, heridas o infecciones.

Otra modalidad de fitoterapia son las cápsulas y comprimidos, en los cuales los principios activos de las plantas se extraen y concentran y luego se encapsulan o comprimen para facilitar la administración (ABRANCHES, 2012). Este tipo de uso



se utiliza comúnmente para tratar afecciones como la ansiedad, el insomnio, problemas digestivos, entre otros (KANSLER, 2014).

Los extractos líquidos fitoterápicos son soluciones concentradas de principios activos de las plantas, generalmente obtenidas mediante la extracción con solventes (CECHINEL FILHO y ZANCHETTE, 2020). Según estos autores, este tipo de fitoterapia se puede utilizar para tratar diferentes afecciones, como enfermedades respiratorias, problemas circulatorios y trastornos del sistema nervioso.

## **5.2 FITOTERAPIA NUTRICIONAL:**

La fitoterapia nutricional, también conocida como fitonutrición, es un enfoque de la fitoterapia que utiliza plantas medicinales como fuente de nutrientes para promover la salud y prevenir enfermedades (NAVOLAR; TESSER; AZEVEDO, 2012). A través de la combinación de las propiedades terapéuticas de las plantas con sus componentes nutritivos, se busca proporcionar al organismo sustancias bioactivas que ayuden a mantener el equilibrio y el bienestar (ABREU, 2020).

La fitoterapia nutricional se basa en la premisa de que una alimentación adecuada y la nutrición son fundamentales para la salud y el funcionamiento adecuado del cuerpo (PIRES, 2017). Hace hincapié en el uso de alimentos naturales, ricos en nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, antioxidantes, fitoquímicos y fibras (MORAIS, 2021).

En este enfoque, las plantas medicinales se seleccionan no solo por sus propiedades terapéuticas, sino también por su composición nutricional (SANTOS, 2022). Algunos ejemplos de plantas utilizadas en la fitoterapia nutricional incluyen vegetales crucíferos como el brócoli, la coliflor, el repollo y otros vegetales de esta familia, que son conocidos por sus efectos protectores contra el cáncer debido a sus compuestos sulfurados y antioxidantes (SALVI y MAGNUS, 2014).



Las frutas cítricas como las naranjas, limones y uvas, entre otras, también se utilizan en la fitoterapia nutricional como fuente de vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico y actúa como antioxidante (COSTA, 2019b).

Las plantas verdes de hojas como las espinacas, el kale, el rúcula y otros vegetales verdes, ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, proporcionan nutrientes esenciales para la salud en general (SOUZA, 2023).

Las especias como el ajo y la cebolla contienen compuestos sulfurados como la alicina, que tienen propiedades antimicrobianas, antioxidantes y antiinflamatorias, y son útiles en el campo de la fitoterapia nutricional (FONSECA *et al.*, 2014).

También es importante destacar la cúrcuma, que contiene curcumina, un potente antioxidante y antiinflamatorio, y se utiliza con frecuencia en la fitoterapia nutricional para apoyar la salud articular, combatir la inflamación y proteger el sistema cardiovascular (RIBEIRO, 2020).

Por último, el jengibre se destaca y es ampliamente utilizado en forma de jugos. Esta planta tiene propiedades antiinflamatorias y digestivas y se utiliza en la fitoterapia nutricional para aliviar las náuseas, mejorar la digestión y promover la circulación (CARUJO, 2022).

Como se puede observar, la fitoterapia nutricional se puede practicar de diferentes maneras, como incluir alimentos específicos en la dieta diaria, preparar té e infusiones de plantas medicinales o utilizar suplementos nutricionales a base de plantas.

## **6. FITOTERAPIA INTEGRATIVA**

Además de los dos tipos presentados anteriormente, también es importante destacar la fitoterapia de tipo integrativo, que es un enfoque que combina los principios de la fitoterapia, que utiliza plantas medicinales para el tratamiento de



enfermedades, como se presentó anteriormente, con otras prácticas de salud y bienestar, en una visión de totalidad de la salud del ser (SOLHA, 2015). Este enfoque reconoce la importancia de un enfoque holístico e integrador de la salud, considerando no solo los aspectos físicos, sino también los emocionales, mentales y espirituales del individuo (MENDONÇA *et al.*, 2019).

Por lo tanto, según SIMÕES *et al.* (2019), la fitoterapia integrativa busca utilizar el conocimiento y las prácticas de la fitoterapia en conjunto con otras terapias complementarias, como la nutrición, la acupuntura, la medicina tradicional china, la aromaterapia, la terapia floral y la práctica de ejercicio físico, entre otros.

Este enfoque tiene como objetivo promover la salud y prevenir enfermedades, así como ayudar en el tratamiento de condiciones específicas (ELDIN y DUNFORD, 2001). Al integrar diferentes terapias, se busca un enfoque más completo y personalizado, considerando las necesidades individuales y buscando equilibrio y bienestar en varias dimensiones de la vida.

La fitoterapia integrativa se puede aplicar de diversas maneras, según las necesidades y preferencias del individuo. Algunos ejemplos incluyen la prescripción individualizada, basada en la evaluación del estado de salud del individuo (STEWART *et al.*, 2019). Según este mismo autor, el profesional de la salud integrativa puede recomendar el uso de plantas medicinales específicas, ya sea en forma de tés, extractos, cápsulas o pomadas, o como parte de un plan terapéutico más amplio.

Según Santos (2008), este enfoque también enfatiza la importancia de un estilo de vida saludable, que incluye una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, la gestión del estrés, un sueño adecuado y relaciones saludables, y estos aspectos se consideran fundamentales para mantener la salud y optimizar los efectos de la fitoterapia.



Normalmente, la fitoterapia de tipo integrativa es practicada por profesionales de la salud calificados, como médicos integrativos, naturópatas, fitoterapeutas, nutricionistas o terapeutas complementarios, ya que solo estos profesionales tienen el conocimiento y la experiencia para evaluar la condición de salud del individuo, considerar sus necesidades y recetar tratamientos integrativos adecuados (CHOPRA, 2017).

Finalmente, es importante destacar que la fitoterapia integrativa no debe reemplazar el tratamiento médico convencional, pero puede utilizarse como un enfoque complementario. Es fundamental que haya comunicación y colaboración entre los profesionales de la salud involucrados para garantizar la seguridad y eficacia del tratamiento integrativo.

## **7. CONCLUSIÓN**

Habiendo expuesto la historia de la fitoterapia, sus enfoques, la regulación de los fitoterápicos en Brasil y la distinción entre los tipos de fitoterapia medicinal, nutricional e integrativa, se ha cumplido el objetivo de presentar una revisión de la literatura sobre la fitoterapia con el fin de comprender su estado del arte.

Como se evidenció, los fitoterápicos se pueden usar con tres propósitos: la fitoterapia con fines medicinales, la fitoterapia nutricional y la fitoterapia integrativa.

Por lo tanto, es importante destacar que el uso de la fitoterapia con fines medicinales requiere conocimiento adecuado y responsabilidad. Se recomienda buscar orientación de profesionales de la salud calificados, como médicos o fitoterapeutas, que pueden evaluar la condición de salud individual, considerar posibles interacciones medicamentosas y recomendar las plantas y formulaciones adecuadas. Además, es esencial garantizar la calidad y procedencia de las plantas utilizadas. Optar por productos registrados en la ANVISA y adquirirlos en



establecimientos confiables como farmacias y droguerías. Esto es fundamental para garantizar la seguridad y eficacia del tratamiento.

Como se expresó, la fitoterapia medicinal puede ser una opción terapéutica complementaria o alternativa, pero es importante utilizarla de manera consciente, teniendo en cuenta la individualidad de cada persona y buscando siempre un equilibrio entre los beneficios y riesgos involucrados.

En lo que respecta a la fitoterapia nutricional, esta se puede practicar de diferentes maneras, como incluir alimentos específicos en la dieta diaria, preparar té e infusiones de plantas medicinales o usar suplementos nutricionales a base de plantas. Lo más importante a destacar es que la fitoterapia nutricional debe ser practicada bajo la orientación de profesionales de la salud, como nutricionistas o fitoterapeutas, que pueden evaluar las necesidades individuales y recomendar las plantas y alimentos más adecuados para cada persona. Además, es esencial garantizar la calidad de las plantas y productos utilizados, optando por fuentes confiables y orgánicas siempre que sea posible.

La fitoterapia integrativa, por último, es el tipo que combina los principios de la fitoterapia con otras terapias complementarias, buscando un enfoque holístico e integrado de la salud, con el objetivo de prevenir enfermedades y ayudar en el tratamiento de condiciones específicas, considerando las necesidades individuales y promoviendo el equilibrio y el bienestar en varias dimensiones de la vida. Siempre debe ser realizada por un profesional calificado.

Por todo esto, se percibe la riqueza en la práctica terapéutica del uso de los fitoterápicos, ya que pueden causar menos efectos secundarios que los medicamentos convencionales, por lo que pueden asociarse con la medicina tradicional.



## REFERENCIAS

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**. 1º Edição. Porto Alegre: Artmed. 2020.

CHOPRA, Deepak. **Saúde Perfeita**. 1ª 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>. Acesso em: 17 jul. 2023.

COSTA, Eronita de Aquino. **Plantas Medicinais**. 1ª 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**. 1ª 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>. 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 Mediciniais**, 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 Jully. **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 Mediciniais 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, Gecione; 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, Emídia 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](http://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\\_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_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, Sueleide 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\\_INICIANTE/d4ywDwAAQBAJ?hl=pt-](https://www.google.com.br/books/edition/SA%C3%9ADE_COLETIVA_PARA_INICIANTE/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=fontcover>. 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 Lourdes. 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+utilizam+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+utilizam+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.

## APÉNDICE - NOTA AL PIE DE PÁGINA

7. Dosha: Caracterización del perfil biológico del individuo, de acuerdo con la ayurveda. Hay tres doshas: Vāta, Pitta y Kapha, y cada uno presenta sus propias características distintivas.



Enviado: 24 de julio de 2023.

Aprobado: 31 de agosto de 2023.

---

<sup>1</sup> Directora. Doctorado. 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> Máster. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9698-7780>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/90585150692083>.

<sup>4</sup> Máster. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5164-8636>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1504504213249013>.

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

<sup>6</sup> Doctora en Lingüística. ORCID: [ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4725-5321](https://orcid.org/0000-0002-4725-5321). Currículo Lattes: [CV: http://lattes.cnpq.br/7809909271012069](http://lattes.cnpq.br/7809909271012069).