Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Efetividade de chás no processo de emagrecimento com base em evidências científicas

Effectiveness of teas in the weight loss process based on scientific evidence

***Cryslany Maria Lima da Silva*[1]**
***Lídia Pinheiro da Nóbrega*[2]**
***Marcos Cezar Feitosa de Paula Machado*[3]**
***Priscila Maria de Barros Rodrigues*[4]**
***José de Moura Sampaio Neto*[5]**

RESUMO: Introdução: A uso de chás já era utilizados desde os tempos mais remotos, sendo um dos primeiros recursos terapêuticos devido a sua praticidade e observação positiva de seus efeitos. Dentre essas é considerada uma alternativa medicamentosa para pessoas que objetivam o emagrecimento com menores efeitos adversos. **Objetivo:** Compreender a utilização de chás no processo de emagrecimento e seus efeitos. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada na base de dados Scielo, Google Acadêmico, Pubmed, Medline, utilizando os descritores: chás, diuréticos, plantas medicinais, emagrecimento, termogênico, fitoterápico, publicados de 2013 a 2022, foram pré-selecionados 110 artigo. **Resultados:** Por meio da análise de estudos, observou-se que os chás diuréticos apresentam efeitos benéficos, e sua procura tem aumentado progressivamente devido à praticidade de utilização em conjunto com exercício físico, sob a supervisão de um profissional em fitoterapia. **Conclusão:** Os chás diuréticos representam um adjuvante capaz de acelerar o processo de emagrecimento, resultando na diminuição dos valores glicêmicos, efeitos diuréticos e redução do colesterol LDL.
Palavras-chaves: Emagrecimento. Diuréticos. Plantas Medicinais. Termogênicos.

ABSTRACT: Introduction: The utilization of teas it`s over used since you times but remote being one of the first resources therapectics due the your practicality and observation positive in your. Among these it is considered one alternative medicinal for people what aim the weight loss with minors effects adverse. **Objective:** Understanding the use of teas in the processo f weinght loss and its efects. **Methodology:** This is n na integrative review, in the Scielo, database, google Scholar, Pubmed, Consensus, Medline, using the descriptors teas, diuretics, medicinal lants, weight loss, thermogenic, herbal medicine; Publisher in 2013 by 2022, 110 articles were pre- selected. **Results:** Through the analysisof studies, it wasobserved that diuretic teas have beneficial effects and its deman has increased rogressively due to the practicality of use in conjunction with physical exercise under the supervisiono f a phytotherapy professional. **Conclusion:** Diuretic teas are na adjuvante that can speed up the process weight loss, decrease in glycemic values, diuretic effects, reduction of LDL cholesterol.
Keywords: Weight loss. Diuretics. Medicinal plants. Thermogenics.

DOI: 10.61223/coopex.v15i3.864

[1] Nutricionista formada pelo Centro Universitário FIS (UNIFIS). E-mail: luanakeit@hotmail.com
[2] Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia em Saúde pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), Professora Auxiliar da Faculdade de Medicina, Universidade de Pernambuco - Campus Serra Talhada (UPE). Professora do Centro Universitário FIS (UNIFIS) e Professora do Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: lidianobrega@fiponline.edu.br *https://orcid.org/0000-0003-2101-0438*
[3] Doutor em Biologia Aplicada à Saúde, Professor Assistente da Faculdade de Medicina, Universidade de Pernambuco - Campus Serra Talhada, marcos.machado@upe.br *https://orcid.org/0000-0002-4631-0309*
[4] Doutoranda pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Professora Assistente da Universidade de Pernambuco - Campus Serra Talhada, priscila.rodrigues@upe.br *https://orcid.org/0000-0002-6151-6188*
[5] Médico - Formado pela Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE). E-mail: jmourasnt@gmail.com

INTRODUÇÃO

A obesidade constitui-se em um dos principais problemas de saúde pública na atualidade, atingindo todas as faixas etárias e níveis sociais, estando relacionada a má alimentação, falta de atividade física, urbanização, desequilíbrio hormonal e emocional. Segundo a organização (OMS), em 2020, constatou-se que 1 bilhão de pessoas com excesso de peso e 41 milhões de obesos. Este resultado aponta para um aumento significativo da doença no mundo (ABESO, 2021). Segundo a Abeso a obesidade é uma doença crônica com causas multifatoriais, no brasil houve um aumento de casos de obesidade de 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019.

Muitas plantas são utilizadas com finalidade de emagrecimento, dentre essas pode- se citar as plantas Camellia Sinnensis (conhecida popularmente como chá verde), Hibiscus sabdariffa, (Conhecida popularmente como chá de hibisco) Equisetum Hiemale (conhecida popularmente como chá de cavalinha) (Cruz *et al.*, 2020).

A utilização de plantas medicinais com finalidade de emagrecimento já era comum desde os tempos mais remotos, utilizado com um dos primeiros recursos terapêuticos devido a sua praticidade e observação positiva de seus efeitos. Além disso, é considerada uma alternativa medicamentosa para muitas pessoas que objetivam o emagrecimento com menores efeitos adversos. Nos dias atuais, a procura por essa alternativa tem aumentado, tornando-se uma das terapias mais utilizadas por conta do fácil acesso e do custo-benefício (Caetano *et al.*, 2015).

A Camellia Sinensis (chá verde) é descrita na literatura como uma erva eficaz para a perda de peso quando associada em conjunto com práticas de exercício físico, porem seu consumo elevado pode ocasionar alguns efeitos adversos exemplos: insônia, diarreia, vômito, mal estar, irritabilidade (Alves, 2018).

O hibisco Sabdariffa (chá de hibisco) tem um efeito diurético na metabolização de gorduras, apresenta propriedades antioxidantes e anti-inflamatória, exemplos: para tratamento de desordem intestinal, capacidade de evitar o acúmulo de gorduras, infecções hepáticas, febre e hipertensão (Lee *et al.*, 2018).

O estudo de Silva (2018), comprova que o chá de hibisco utilizando como base Cálices de Rosela (Utilizados para fazer o chá) possui um alto teor nutracêutico, com altas concentrações de flavonoides com efeito cardioprotetor e vasodilatador, aumentando o HDL (colesterol bom) e diminuindo LDL (colesterol ruim), triglicerídeos, pressão arterial, auxiliando no tratamento de retenção de líquidos na redução de radicais livres.

A cavalinha tem efeitos positivos no processo de emagrecimento devido ao seu efeito termo gênico e por promover a oxidação de gorduras. Além disso, tem um efeito protetor contra o estresse oxidativo e apoptose celular que são a base de doenças como obesidade, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares. Segundo a Sociedade Brasileira de hepatologia seu uso prolongado pode comprometer o funcionamento adequado do fígado pelo efeito diurético (Brasil, 2023).

O estudo justifica-se pela necessidade de entender sobre utilização dos chás no emagrecimento e se possui efeitos positivos, conciliados a prática de exercícios físicos e alimentação adequada, considerando que esse conjunto de ações levará o paciente à resultados satisfatórios. Neste sentido, traz como objetivo principal compreender através de uma revisão integrativa a utilização de chás no processo de emagrecimento e seus efeitos.

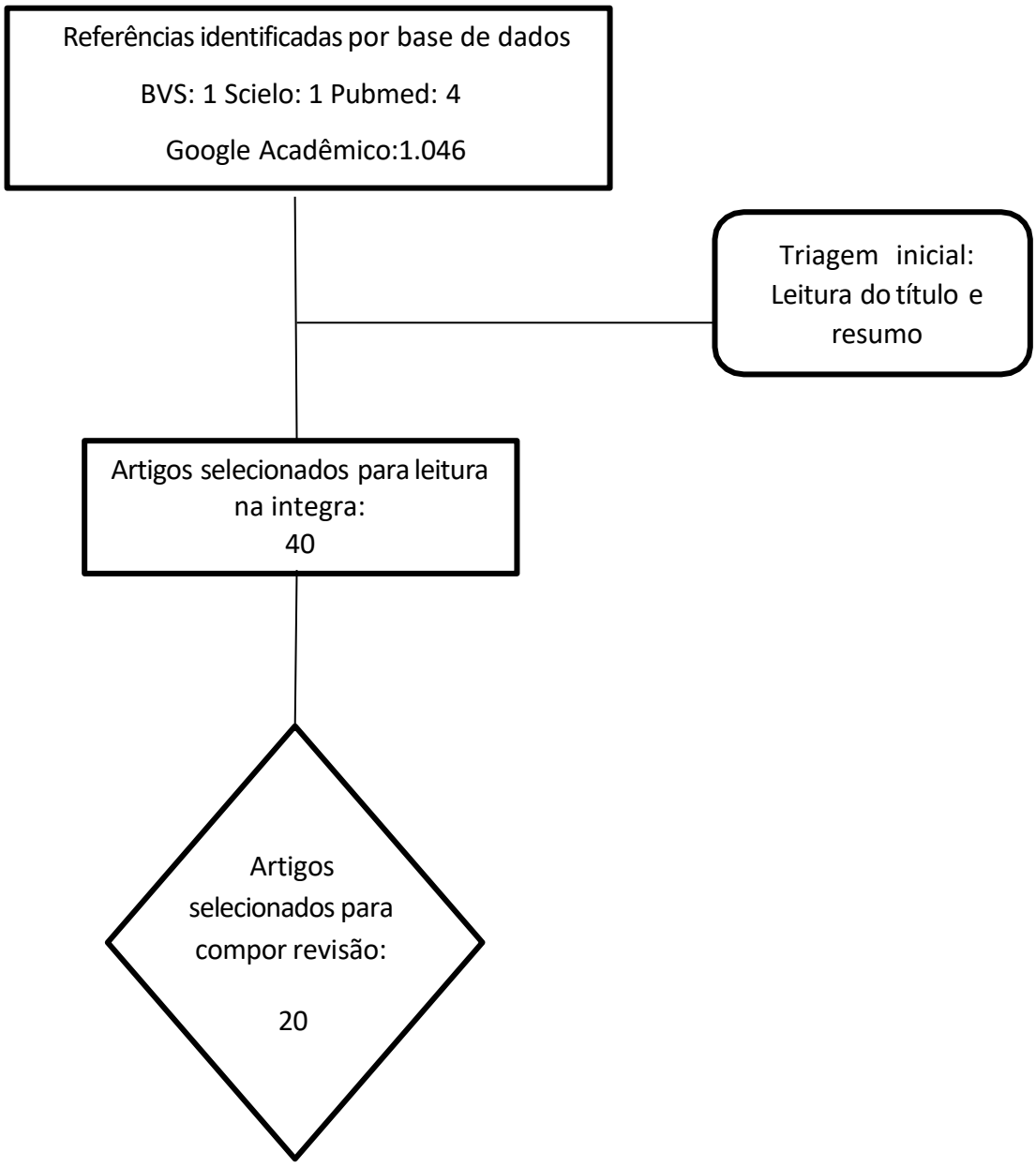
METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, com o intuito de compreender a utilização de chás no processo de emagrecimento e seus efeitos, operacionalizada pelas etapas de formulação da seguinte pergunta norteadora: Qual é a eficácia dos diversos tipos de chás no suporte ao processo de emagrecimento, conforme evidências científicas disponíveis na literatura?

A identificação das publicações foi mediada, inicialmente, por meio da busca nas seguintes bases de dados indexadas na biblioteca Virtual em saúde (BVS): Literatura Latino- Americana e do caribe em ciências da saúde (Lilacs), Medical Literature Retrieval Sistem on-line (Medline) que possibilitaram que este projeto tomasse forma para ser fundamentado. Foram utilizados, os seguintes descritores, tanto em português como em inglês: “diuréticos, diuretics”; “plantas medicinais”, “plantas medicinales”; “emagrecimento”, “wheight loss”, “termogênicos” “thermogenic”, “fitoterápicos”, “herbal medicinales”. Após a etapa de seleção, os artigos foram submetidos a leitura na

integra, considerando critérios específicos para inclusão. Esses critérios incluíam a publicação dos artigos em periódicos tanto em português quanto em inglês, a disponibilidade do texto completo, a coerência com a temática proposta e o período de publicação entre 2013 e 2022. Durante a seleção, houve a exclusão de artigos que tratavam de outros assuntos, envolvendo fármacos, edema e que não envolvam exclusivamente profissionais de nutrição.

Figura 1- Diagrama de seleção de artigos para revisão integrativa



RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram selecionados 110 artigos para leitura na integra, desses, 40 artigos constituíram a revisão, sendo utilizados 20 artigos para compor os quadros dos resultados (Quadro 1).

A ementa da Resolução nº 556, de 2015 do Conselho Federal de Nutrição (CFN) regulamenta que a prescrição de plantas medicinais e chás medicinais é permitida a todos os nutricionistas, ainda que sem título de especialista e a prescrição de medicamentos fitoterápicos, de produtos tradicionais fitoterápicos e de preparações magistrais de fitoterápicos, como complemento de prescrição dietética, é permitida ao Nutricionista desde que seja portador do título de especialista em Fitoterapia. (CFN,2015).

Nº	TÍTULO, AUTOR, ANO	IDENTIFICAÇÃO, PERIÓDICOS, PAÍS	OBJETIVO PRINCIPAL	RESULTADOS
1	Efeito do consumo de chá verde aliado ou não ao treinamento de força sobre a composição corporal e taxa metabólica de repouso em mulheres com sobrepeso ou obesas (Cardoso, 2011)	Repositório da USP	O objetivo deste estudo duplo cego, controlado com placebo, foi avaliar os efeitos do consumo de chá verde e da prática ou não de exercício físico resistido.	O consumo de chá verde pode ser um aliado alimentar efetivo para a perda de peso e diminuição da gordura corporal, sem que haja perda da massa muscular
2	Avaliação de arâmetros oxidativos e funcionais em linfócitos de ratos obesos suplementados cronicamente com extrato de chá verde (Molina, 2014)	Repositório Unifesp	O objetivo principal foi investigar se o extrato de chá verde (CV) seria capaz de modular alguns parâmetros funcionais de linfócitos de animais induzidos á obesidade por dieta Hipercalórica (DH).	O grupo chá que recebeu dieta padrão (DP com CV) apresentou resultados similares ao grupo DH com CV sugerindo com isso que muitos dos efeitos observados na suplementação do chá verde foram devido à ação desse fitoterápico independente da presença da obesidade.
3	A evolução dos fitoterápicos no tratamento da obesidade (Santos et al., 2018)	Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR Brasil	Conhecer um pouco mais sobre os fitoterápicos disponíveis no mercado e como eles contribuem no tratamento da obesidade.	Assim, estudos com maior poder, tendo como foco a ação os fitoterápicos em estudo nas alterações do peso corporal em pacientes obesos, ainda são necessários
4	Efeito da ingestão dos chás verde (camellia sinensis) e de hibisco (hibiscos sabdariffa)	Repositório UFMG, Brasil	Avaliar o efeito dos chás verde (Camellia sinensis) e de hibisco (Hibiscus	A ingestão alimentar prospectiva relatada em EVA não diferiu em nenhum tratamento (água

	sobre o metabolismo energético, sensação de saciedade e ingestão alimentar de indivíduos saudáveis (Faria, 2019)		sabdariffa) sobre o metabolismo energético, sensações subjetivas de saciedade e ingestão alimentar de indivíduos saudáveis.	e chá verde p=0,860; água e chá de hibisco p=0,633). A ASC do chá de hibisco quando comparado ao tratamento água foi diferente na EVA de fome (ASC hibisco 533,8±305, 1cm.min; p=0,016); saciedade (ASC hibisco 1381,0±294, 2cm.min; p=0,003) e plenitude (ASC hibisco 1344,0±320, 1cm.min; p=0,020). A ingestão energética da primeira refeição após o desjejum teste do tratamento água (609,4±246,1kcal), chá verde (577,6±211,5kcal) e chá de hibisco (690,4±447,3kcal) não diferiu em nenhum tratamento (p=0,906). A ingestão energética ao longo do dia do tratamento água (1587,7±475,3kcal), chá verde (1501,8±511,8kcal) e chá de hibisco (1726,1±767,9kcal) também não foi diferente entre os tratamentos (p=0,920), bem como a de macro nutrientes (p>0,050).
5	A comercialização de fitoterápico para o controle de peso em um município do aranhão (Conceição et al., 2021)	Revista eletrônica acervo saúde Brasil	Identificar os medicamentos fitoterápicos para o tratamento da obesidade comercializados em estabelecimentos do Município de Caxias- MA	Após a análise dos resultados, obteve-se um total de 49 medicamentos fitoterápicos identificados.
6	Plantas medicinais, fitoterápicos e/ou nutracêuticos utilizados no controle da obesidade (Teixeira et al., 2021).	Revistas UFMT Cuiabá, Brasil	O objetivo do presente artigo foi realizar um levantamento das plantas medicinais, fitoterápicos e/ou nutracêuticos mais comercializados para o controle da obesidade em Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.	Após ampla revisão farmacológica verificamos que muitos estudos comprovam atividades úteis para o tratamento de certas morbidades da obesidade, mas ainda há muito a se estudar para garantir a eficácia do uso segurança
7	Efeito protetor do chá de hibisco nas alterações estruturais da bexiga de ratos obesos (Pajolli, 2022)	Repositório institucional UNESP Brasil	Avaliar, utilizando um modelo experimental de obesidade, os efeitos protetores do chá de Hibisco (HB) na bexiga de ratos.	O chá de HB foi capaz de diminuir as taxas de LDL e triglicerídeos no grupo G2. A leptina mostrou-se elevada nos grupos que receberam DPH. O chá de HB foi capaz de diminuir os

				níveis de citocina pró-inflamatória IL-1α nos grupos G2 e G4. Notório que no G4 os animais apresentaram uma diminuição da espessura das fibras musculares da bexiga em comparação ao grupo controle (G1) e houve um aumento significativo da espessura das mesmas nos animais do grupo G3 em relação ao G4. Houve ainda um aumento de fibras de colágenos no grupo G4 quando comparado ao grupo G1.
8	O uso terapêutico das plantas medicinais no auxílio da hipertensão arterial. (Elias et al.,2022)	Revista Científica FAMAP Brasil	Atribuir o emprego das plantas medicinais no auxílio ao tratamento da hipertensão arterial sistêmica, bem como apresentar a forma de preparo e administração e ao despertar quanto ao uso racional	Assim, estudos com maior poder, tendo como foco a ação os fitoterápicos em estudo nas alterações do peso corporal em pacientes obesos, ainda são necessários
9	A interferência do Chá de Hibisco no Processo de Emagrecimento em Mulheres Adultas da Cidade de Amparo. (Matheus et al., 2022)	Revista Saúde em foco Brasil	É a redução da gordura corporal, exigindo-se o estabelecimento de balanço energético negativo	Além disso, muitas mulheres fazem uso de medicamentos e chás por indicação de leigos e de pessoas que afirmam ter atingido os resultados esperados com a utilização desses métodos.
10	Benefícios do chá verde para a saúde cardiovascular, (Alves, 2022)	Repositório USP São Paulo Brasil	Descrever quais são os principais compostos bioativos presentes no chá que são relevantes para a saúde cardiovascular e seus mecanismos de ação, identificar recomendações de dosagem e frequência de consumo do chá verde para obtenção de possível efeito cardioprotetor, identificar o possível uso terapêutico do chá verde para o tratamento secundário de doenças cardiovasculares, registrar se existem riscos associados ao consumo de chá verde.	Os principais compostos bioativos presentes no chá que são relevantes para a saúde cardiovascular e seus mecanismos de ação, identificar recomendações de dosagem e frequência de consumo do chá verde para obtenção de possível efeito cardioprotetor, identificar o possível uso terapêutico do chá verde para o tratamento secundário de doenças cardiovasculares, registrar se existem riscos associados ao consumo de chá verde

FONTE: Próprio Autor (2023)

Eixo 1: Utilização do chá de hibisco

O chá de hibisco contribui para diminuição do colesterol LDL e aumento do colesterol HDL. O colesterol LDL diminuiu em 8% e o HDL aumentou cerca 16,7 % (Embrapa, 2011), sendo consumido por uma semana, considerando ser rico em substâncias com ação antioxidantes o que possibilita essa diminuição.

Foi observado recentemente que o chá de hibisco pode auxiliar na diminuição da pressão arterial por possuir flavonoides presentes em sua substância, proporcionando este benefício das antocianinas que atuam sobre a pressão arterial. O Hibisco conta com vitaminas B1 e B2, todas as vitaminas pertencentes ao complexo B ajudam o nosso corpo na captação de energia nas células, principalmente ao auxílio no metabolismo do oxigênio e da glicose, as principais fontes de combustível celular. Outro benefício do chá é conter ferro, que tem atuação direta no transporte do oxigênio, prevenindo doenças como anemia, cansaço e dor de cabeça (Brummitt, 2013).

O conhecimento atual sobre a ação desse chá dá embasamento a ideia de que beber chá vem sendo utilizado cada vez mais por suas propriedades auxiliarem no processo do emagrecimento, porém é importante ressaltar que essa bebida deverá estar aliada a uma dieta equilibrada e a prática de atividade física, dentre outros cuidados, pois o conhecimento científico sobre essas plantas é essencial para o seu uso correto (Cruz et al., 2020).

Por outro lado, o consumo em excesso do hibisco também possui contraindicações, ocasiona a diminuição da pressão arterial, por meio do seu efeito diurético. Outro problema de grande complexidade é o risco de infertilidade. O Estudo de Gonçalves et al. (2018), constatou que a fitoterapia tem o efeito de reduzir o estrogênio, hormônio feminino. Pessoas com doenças cardíacas devem se limitar ao uso, devido ao risco no desbalanço eletrolítico.

Tanto para a hipertensão quanto para hipotensão, a ação diurética do chá de hibisco pode ser considerado um grave risco devido à queda da pressão arterial além do necessário, visto que os medicamentos que tratam estas patologias já auxiliam no controle da mesma (Ávila, 2013). O hibisco foi um dos fitoterápicos mais utilizados entre 2017 e 2018, mesmo com todos os benefícios a saúde, tiveram reações como tontura, enjoo,

escurecimento da vista, sensação de fraqueza e desmaio, recomenda-se que seu consumo seja com moderação devido ao efeito toxico que pode causar problema de infertilidade tanto em homem como em mulher (Marconato et al., 2019); o seu consumo varia de 200ml por dia até de três a quatro xicaras meia hora antes das principais refeições. (Alencar et al., 2019).

Apesar de algumas pesquisas, ainda é considerado escasso o número de estudos que relacionam o seu uso e benefício para a saúde, como também de trabalhos que avaliam possíveis efeitos toxicológicos em diferentes quantidades de consumo. Portanto, é importante mais evidências para a recomendação de seu uso.

Eixo 2: Chá verde benefícios e malefícios

O efeito do chá é referente aos flavonoides e catequinas presentes. A principal catequina o Galato-Epigalocatequina (EGCG), representado entre 50 a 60% na planta, é responsável pela ação farmacológica da camellia. Esse componente ajuda na redução da ingestão alimentar, aumenta a concentração de HDL no sangue, além de melhorar a atuação da leptina, hormônio responsável pelo controle do apetite. Além do EGCG, existe outros componentes em menor quantidade na classe dos flavonóis que realizam funções terapêuticas, como por exemplo, a Epicatequina (EC), a Epicatequina Galato (ECG), Galocatequina (GC) e Epigalocatequina (EGC) (Oliveira et al., 2018).

Uma dieta composta da ingestão controlada e suficiente de extrato de chá verde associada com exercícios e de dieta alimentar aumenta a capacidade de resistência, influenciando no metabolismo lipídico e ajudando no controle do aumento de peso e composição corporal, os componentes do chá verde possuem várias atividades funcionais, proporcionando benefícios à saúde, se consumido de forma e quantidade adequada e com acompanhamento de um profissional. Além disso, também possuem maior quantidade de bioativos em relação a outras bebidas do gênero. Dentre esses componentes, as catequinas são as mais analisadas e são encaixadas na classe dos poli fenóis biologicamente ativos. Suas propriedades antioxidantes são mais elevadas do que as dos produtos industrializados e sintéticos (Nutrição Brasil, 2017).

Dulloo et al. (2009) descreve que ensaios farmacológicos constataram ação anti-inflamatório, hipoglicemiante, hiperlipidêmico, termogênico e lipolítico. Estudos

apontam que a ação antiobesidade do fitoterápico, principalmente através da promoção oxidação das gorduras e a termogênese.

Verrengia et al. (2013) ressalta que o chá verde pode contribuir positivamente no tratamento da obesidade. O consumo de chá verde é um bom aliado, sendo efetivo para a perda de peso e a diminuição da gordura corporal sem que ocorra perda de massa muscular, seu consumo com a prática de exercício físico resistido auxilia na redução do triglicerídeos, ganho de força muscular, ganho de massa magra e na redução da massa gorda.

Segundo o Ministério da saúde, não existe um consenso quanto a dose e ao modo de administração ideais do chá verde, alguns estudos sugerem o consumo entre as refeições, para não interferir na biodisponibilidade de micronutrientes provenientes do almoço e jantar.

O consumo exagerado de chá verde ou sem acompanhamento de um profissional da saúde, pode trazer malefícios para a saúde e desenvolver efeitos negativos devido à cafeína existente nas folhas da planta, tais como: insônia, gastrites, irritabilidade, problemas gastrointestinais, disfunção hepática, redução do apetite, alteração dos batimentos cardíacos e hipertensão (Annell et al, 2016).

A utilização e dosagem devem ser ministradas e acompanhadas por um profissional da saúde, pois é importante ter cautela em relação à sua utilização, seu consumo deve ser moderado e equilibrado com uma dieta saudável e estilo de vida ativo. Alguns estudos recomendam que a ingestão diária não ultrapasse 6 mg por dia. A reco mendação da ADA ultrapassa os 6 mg estipulados. Então, quem sofre de efeitos adversos com a cafeína, é melhor evitar o chá, porque pode ter taquicardia (Fialho et al., 2008).

Eixo 3: Propriedades benéficas da cavalinha e seus malefícios

A cavalinha é um fitoterápico utilizado em programas do SUS para o tratamento adjuvante da hipertensão arterial. O efeito diurético agudo do extrato seco padronizado de Equisetum arvense foi avaliado em estudo duplo-cego randomizado em homens sadios, sendo que o extrato proporcionou efeito diurético estatisticamente superior ao placebo e equivalente à hidroclorotiazida 25mg/Kg (Farias, 2016). Os princípios bioativos da cavalinha são: Catequina, epicatequina e os outros, esses são indicados para

tratamento adjuvante da hipertensão e geralmente como, diuréticos, hipotensivos, cardioprotetores, vasodilatadores (Nascimento, 2020).

O chá de cavalinha não deve ser ingerido por gestantes, haja vista, suas alterações na disfunção cardíaca e/ou renal. Portanto, apesar da sua longa tradição e de várias pesquisas in vitro e in vivo, os produtos à base da E. arvense ainda não preenchem os requisitos para uso médico bem estabelecido com base em eficácia comprovada e nível de segurança aceitável, A dose diária para o uso caseiro do chá é de 6 gramas de planta desidratada. A infusão deve ser administrada 3 vezes ao dia. Evitar o uso prolongado porque a planta é rica em oxalato de cálcio, que pode levar ao surgimento de cálculo renal. (Garcez, 2020).

Eixo 4: Abordagem geral dos chás Diuréticos

O uso de fitoterápicos e de plantas medicinais é uma prática utilizada pelo ser humano desde a antiguidade para auxiliar no tratamento de diversas doenças, sob a forma de chás como exemplo: atualmente, muito se pesquisa a respeito das plantas medicinais e suas propriedades fitoterápicas no tratamento de doenças, buscando desta maneira conhecer seus efeitos e vantagens nutricionais (Bourqui, 2021).

A utilização de plantas medicinais como alternativa terapêutica vem atingindo um público cada vez maior. Assim, os fitoterápicos podem atuar como forma opcional de terapêutica levando em consideração o menor custo, e cujos benefícios se somam aos da terapia convencional.

Apesar dos efeitos promissores em algumas patologias, e serem compostos naturais, deve-se haver cautela em seu consumo. Em excesso, e sem orientação de um profissional capacitado há riscos, causando prejuízos à saúde, variando entre intoxicação, diarreia, dores de cabeça como também, situações mais graves como aborto e problemas renais. Algumas ervas, quando usadas junto com remédios causam problemas hepáticos, por serem metabolizados no mesmo órgão, o fígado, o que sobrecarrega seu funcionamento resultando em sérias doenças como a hepatite (Tesser; Sousa; Nascimento, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização de chás com propósitos terapêuticos no contexto do emagrecimento tem sido objeto de investigação em diversos estudos. Embora tenham sido observados benefícios, como a redução do colesterol LDL, o aumento do HDL, a diminuição dos valores glicêmicos e efeitos diuréticos, é importante reconhecer que a literatura científica não alcançou um consenso absoluto quanto a esses benefícios.

Os resultados deste estudo indicam que os chás utilizados para emagrecimento compartilham características correlatas, como a capacidade diurética e benefícios relacionados. Outrossim, a pesquisa identificou uma diversidade de chás recomendados para uso isolado ou combinado, o que pode oferecer possibilidades para indivíduos que buscam abordagens diversificadas no processo de emagrecimento.

É fundamental ressaltar que a quantidade de estudos disponíveis até o momento é restrita, e são necessários mais estudos para aprofundar o entendimento sobre a eficácia, segurança e possíveis interações medicamentosas desses chás. A análise de aspectos como toxicidade e efeitos adversos é indispensável para fornecer orientações mais sólidas aos profissionais de saúde e aos consumidores que consideram a inserção de chás em seus métodos de emagrecimento.

Portanto, ainda que, os chás apresentem potencial terapêutico no contexto do emagrecimento, existem lacunas de conhecimento que precisam ser abordadas por estudos futuros. Essas investigações são primordiais para garantir a segurança e a eficácia dessas intervenções, assim como, para esclarecer o papel dos chás como complemento ou alternativa em programas de perda de peso. Incentivamos a comunidade científica a prosseguirem com investigações aprofundadas e abrangentes neste campo de estudo, visando fornecer orientações sobre promoção de saúde e o bem-estar por meio da utilização de chás.

REFERÊNCIAS

ABESO- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade. **Dados Epidemiológicos sobre Obesidade.** 2021.

ALVES, Dhara I. et al. **Potencial antioxidante e antiglicação do chá verde (Camellia Sinensis) na aterosclerose**. 2022.

ARRAES, Greice C. F. F, C. **Influência dos polifenois do chá verde na obesidade**. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 1, p. 43-56, 2017.

BARRETO, B. B. Fitoterapia como conteúdo nos cursos de graduação da área da saúde: **A importância da fitoterapia para a formação profissional**. Doutorado em ciências da Saúde. Pós- Graduação em ciência da Saúde. Universidade de Brasília. 2015.

BARBOSA, D.R. R. **Comparação de compostos bioativos e atividade antioxidante e teor de açúcares de amostras comerciais de Hibiscus sabdariffa** L. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização)- Universidade Federal do Tocantins Palmas, 2019.

CARDOSO, G.A**. Efeito do consumo de chá verde aliado ou não ao treinamento de força sobre a composição corporal e taxa metabólica de repouso emmulheres com sobrepeso ou obesas**. Dissertação (Mestrado em ciência e tecnologia de alimentos) - Fundação Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2011

CARNEIRO, Danilo Maciel et al. **Avaliação da atividade diurética e segurança do uso da Equisetum arvense L.(Cavalinha) emhumanos elevados** . Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde. Universidade Federal de Goiás 2012.

CAVALCANTI, D. S. P.; JESUS, F. C. **Propriedades medicinais da cavalinha, gengibre e chá Verde que auxiliam no emagrecimento**. Faculdade Alfredo Nasser. Goiânia–GO, 2016.

DA CONCEIÇÃO, Francileine R. et al. Terapia complementar: A comercialização de fitoterápicos para o controle do peso em um município do Maranhão. **Revista Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health ISSN**, v. 2178, p. 2091.

DA SILVA LIMA, Michele Vieira et al. **Análise de citotoxicidade e genotoxicidade de Hibiscus sabdariffa L. in natura e industrializado**. 2020.

DA SILVA TEIXEIRA, Gesiane et al. **Plantas medicinais, fitoterápicos e/ou nutracêuticos utilizados no controle da obesidade**. FLOVET-Boletim do Grupo de Pesquisa da Flora, Vegetação e Etnobotânica, v. 1, n. 6, 2014.

DA SILVA, Amanda M. F. M.; V., C. L. **Avaliação de plantas medicinais comercializadas para obesidade por feirantes no mercado do porto de cuiabá- mt**. TCC-FARMÁCIA, 2022.

DE FARIA, Natália C. et al. Efeito da ingestão dos chás verde (Camellia sinensis) e de hibisco (Hibiscus sabdariffa) sobre o metabolismo energético, sensação de saciedade e ingestão alimentar de indivíduos saudáveis. 2019.

DOS REIS, Isla Evangelista. **Uso de plantas medicinais para emagrecimento**: uma revisão da literatura. 2022.

DOS SANTOS, GLEYSON MOURA et al. A fitoterapia na formação do profissional nutricionista. **Monografia de Especialização. Universidade Candido Mendes**, 2018.

ELIAS, Rafaela et al. **O uso terapêutico das plantas medicinais no auxílio da hipertensão arterial**. **Revista Científica Famap**, v. 3, n. 03, 2022.

FARIAS, Pâmela Natasha Ferraz de. O tratamento da obesidade com plantas medicinais na perspectiva das práticas integrativas e complementares de saúde. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) –Instituto de Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé** , 2022.

HERNÁNDES G.A. *et al.* Avaliação dos riscos e benefícios da utilização de fitoterápicos e medicamentos para perda de peso: hibiscos rosa- sinensis L. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde V.11 n. 14 2022.

FERNANDES, Daniel Z. et al. **Efeitos do chá verde e do exercício físico sobre a composição corporal de pessoas obesas**. Cinergis. Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 2, p. 156- 159, 2017.

KATO, Edna T. M. **CHÁ VERDE E MATCHA [CAMELLIA SINENSIS (L.)**

KUNTZE]: BENEFÍCIOS E RISCOS À SAÚDE–. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2021

LUZ, Maria N.C. et al. CHÁ VERDE (Camellia sinensis): **tratamento alternativo da obesidade. Mostra Científica da Farmácia**, v. 3, n. 1, 2017.

MARIA, Elisangela Cristina Coelho Guerreiro de. **Avaliação da ação mutagênica do extrato aquoso de Equisetum hyemale (Cavalinha) e sua caracterização fitoquímica**. Dissertação de Mestrado. 2021.

MATHIAS, Nathália S.D. C. F. N.Z. L. **A utilizaçao de chás por pacientes diabéticos como terapia complementar. Universidade** de Santa Catarina

MELLO, TAINAN; D. C., MACHADO; NUNES, Jucélia da Silva. **Tratamento com**

fitoterápicos na obesidade. Trabalho de Conclusão de Curso(Especialidade)- Faculdade de Farmácia, Faculdade de Educação e Meio Ambiente- Faema.2019.

MOLINA, Nathalia. **Avaliação de parâmetros oxidativos e funcionais emlinfócitos de ratos obesos suplementados cronicamente com extrato de chá verde** . 2014. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

MURARO, Caroline R. S.R. P. Uma revisão de literatura sobre o uso de termogênicos e seus efeitos no organismo. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde** , v. 1, n. 1, 2016.
OLIVEIRA, Maria A. M. D. M.N. M. **Uso da fitoterapia no tratamento da obesidade** . Trabalho de Conclusão de Curso (Especialidade)- Centro universitário de Brasília – Ceub faculdade de ciências da educação e saúde. 2021.

PAJOLLI, Pedro I. R. **Efeito protetor do chá de hibisco nas alterações estruturais da bexiga de ratos obesos**. Tese (Doutorado em Cirurgia e Medicina Translacional) Universidade estadual paulista "Júlio de mesquita filho" faculdade de medicina. 2022.

SAÚDE, Ministério. **Protocolo Clinico e diretriz terapêuticas de Hepatite B e Coinfecções.** 2023

RENDAS, Joana M. P. **Plantas usadas no emagrecimento**. Tese De Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas. Universidade de Lisboa. 2017.

REIS.Isla. *et al*.**Uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade:** Uma revisão de literatura**. Monografia apresentada no curso (Bacharelado em Farmácia) Centro universitário bacharelado emfarmácia. Paripiranga,** 2022.

RODRIGUES, Marta S. et al. A EVOLUÇÃO DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE. **Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research**, v. 22, n. 1, 2018.

SANTOS, Waléria. **Chá e emagrecimento**: uma revisão integrativa. 2021. Trabalho de Conclusão do Curso (Especialidade)- Centro Universitário AGES. 2021.

SILVA, Natália Cristina Sousa et al. **Análise da utilização de medicamentos emagrecedores dispensados emfarmácias de manipulação de Ipatinga-MG**. Única Cadernos Acadêmicos, v. 3, n. 1, 2017.

SOUZA, Estefani P. L. A Fitoterapia aliada a nutrição no tratamento da obesidade. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialidade)- Faculdade de Sinop – FASIPE. 2018.

STEKER, Daiana França de Brito; SILVA, Minéia Aparecida Ferreira de Moura; SILVA, Roberta Aparecida Nunes da. **Hibiscus sabdariffa: propriedades benéficas e riscos relacionados ao consumo**. Trabalho de Conclusão Do Curso (Especialidade)- Unidade De Ensino Superior De Graduação. 2021.

UYEDA, Mari. **Hibisco e o processo de emagrecimento**: uma revisão da literatura. **Saúde em Foco**, v. 7, n. 1, p. 82-90, 2015.

VERDI, Susana; Y.S. B. C. D. **Avaliação da qualidade microbiológica de cápsulas e chás de plantas utilizadas na assistência ao tratamento da obesidade. Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 15, p. 494-502, 2013.