



# I CONTI-ABFIT 2018

I Congresso Nacional de Terapias Integradas da ABFIT  
VII Jornada de Fitoterapia do Rio de Janeiro  
I Jornada Multidisciplinar de Prescrição Magistral

PRODIGY HOTEL SDU | RIO DE JANEIRO - 10 E 11 DE AGOSTO

## Mitos e verdades: Fitoterápicos e Fígado - Suplementos e Cérebro

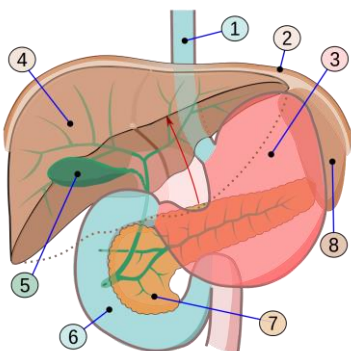


**Farmacêutico (CRF PR 22358)**, Profissional de Marketing e Estrategista de Mercado pela ISAE/FGV (MBA Executivo). Graduação em Farmácia (Clínica e Industrial) pela UFPR. Atuante na área de Gestão de Produtos e Marcas de Medicamentos Fitoterápicos e Suplementos Nutricionais. **Possui 9 anos de experiência na orientação farmacêutica para dispensação e prescrição de fitoterápicos e suplementos nutricionais**, bem como ministrante de palestras e aulas de Pós Graduação sobre o tema.





## Fitoterápicos e Fígado



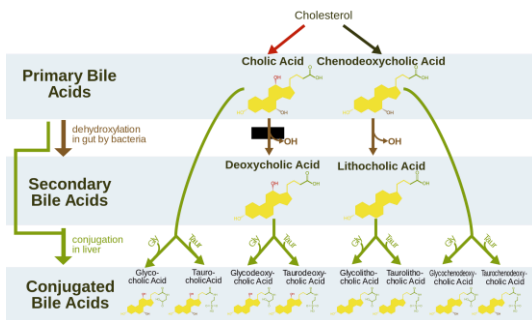
- 1. Esôfago
- 2. Diafragma
- 3. Estômago
- 4. Fígado
- 5. Vesícula biliar
- 6. Duodeno
- 7. Pâncreas
- 8. Baço



## Fitoterápicos e Fígado

### O que é uma substância colerética e colagoga?

Uma substância colerética estimula o fígado a aumentar a produção de bile. Ela aumenta a solubilidade do colesterol, das gorduras e das vitaminas (lipossolúveis), facilitando a sua absorção pelo organismo. Uma substância colagoga promove o fluxo da bile para o intestino, principalmente em virtude da contração da vesícula biliar.





## Fitoterápicos e Fígado

***Peumus boldus* e *Cynara scolymus* são as plantas medicinais mais utilizadas na prática clínica para o tratamento de distúrbios digestivos associados a mau funcionamento hepático!**

**MITO**

**VERDADE**

**VERDADE: Amplamente descritas na literatura e reconhecidas por profissionais de saúde e pacientes, o Boldo e a Alcachofra são tradicionalmente utilizados devido às suas propriedades colerética e colagoga.**



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Fitoterápicos e Fígado

**O boldo altera a composição da bile e por isso pode ser prejudicial ao paciente!**

**MITO**

**VERDADE**

**MITO: A ação colerética do *Peumus boldus* se dá por meio dos alcaloides presentes nas folhas. Os fitoativos do boldo aumentam a produção e a fluidez da bile, sem alterar a sua composição**



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Fitoterápicos e Fígado

Além de reduzir problemas digestivos a Alcachofra também reduz o colesterol sanguíneo!

**MITO**

**VERDADE**

**VERDADE:** A *Cynara scolymus* pode ser utilizada no tratamento da hipercolesterolemia leve a moderada.



## Fitoterápicos e Fígado

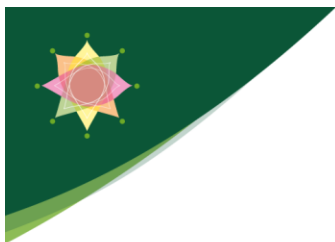
Boldo e Alcachofra são as únicas plantas medicinais a atuarem como coleréticas!

**MITO**

**VERDADE**

**MITO:** Boldo e Alcachofra são as plantas mais conhecidas e com ampla comprovação científica, entretanto plantas como a Cúrcuma e a Mil folhas também possuem ação colerética.





## Fitoterápicos e Fígado

**As propriedades medicinais da Alcachofra só podem ser percebidas após o uso por 3 dias!**

**MITO**

**VERDADE**

**MITO:** Há registros na literatura que evidenciaram que após o uso de *Cynara scolymus* a secreção intraduodenal biliar aumentou 127,3% após 30 minutos, 151,5% após 60 minutos e 945,3% após 90 minutos.



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Fitoterápicos e Fígado

**Pacientes com cálculos ou com obstrução das vias biliares podem utilizar boldo e alcachofra para resolver estes problemas!**

**MITO**

**VERDADE**

**MITO:** Há contraindicações diretas para o uso de boldo e alcachofra para estes pacientes.



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Fitoterápicos e Fígado

**O boldo pode ser utilizado para aliviar desconfortos digestivos em gestantes e mulheres que estão amamentando!**

**MITO**

**VERDADE**

**MITO: O boldo não deve ser usado por mulheres grávidas, visto que este poderá provocar contrações uterinas e acelerar o parto. Também não deve ser usado durante a amamentação devido à falta de estudos disponíveis. Os princípios ativos amargos podem passar pelo leite materno.**



## Fitoterápicos e Fígado

**Boldo e Alcachofra são naturais e não possuem interações medicamentosas!**

**MITO**

**VERDADE**

**MITO: Não é recomendada a utilização destas plantas medicinais em associação com Ácido acetilsalicílico e anticoagulantes cumarínicos (Varfarina).**





SAIBA MAIS!

## Alcachofra

As folhas de *Cynara scolymus* caracterizam-se por conter em sua composição em média 2% de ácidos fenólicos (ácido cafeico, ácido clorogênico e cinarina), aos quais são atribuídas ações coleréticas e colagogas.

### INDICAÇÕES

Auxiliar no alívio dos sintomas dispépticos, como antifatulento (FINTELMANN, 1996; FINTELMANN & PETROWICZ, 1998; EMA, 2011) e diurético. Auxiliar na prevenção da aterosclerose (GARCIA et al.,1999; WALKER et al., 2001; MARAKIS et al., 2002; HOLTMANN et al., 2003; BUNDY et al., 2004). Auxiliar no tratamento da dislipidemia mista leve a moderada (FINTELMANN, 1996; FINTELMANN & PETROWICZ, 1998; GARCIA et al.,1999; ENGLISCH et al., 2000; BUNDY et al., 2008; WHO, 2009).



### ADVERTÊNCIAS

Uso adulto e pediátrico acima de 12 anos.

Não usar em pessoas com hipersensibilidade aos componentes da formulação. Não usar em gestantes, lactantes, alcoolistas, diabéticos, pessoas com cálculos biliares e obstrução dos ductos biliares. Não usar associado ao tratamento com anticoagulantes (WHO, 2009). Evitar o uso em pessoas com hipersensibilidade à alcachofra ou plantas da família Asteraceae (BLUMENTHAL et al., 1998; GARCIA et al.,1999; WICHTL, 2004; MILLS & BONE, 2005; CARDOSO, 2009; WHO, 2009). Em casos raros podem ocorrer distúrbios gastrintestinais, incluindo diarreia, náuseas e pirose (WHO, 2009). O uso concomitante com diuréticos, em presença de hipertensão arterial ou cardiopatias, deve ser realizado sob estrita supervisão médica, dada a possibilidade de haver descompensação da pressão arterial, ou, se a eliminação de potássio é considerável, uma potencialização de drogas cardiotônicas. A ocorrência de hipersensibilidade foi relatada para *C. scolymus*, sendo atribuída à presença de lactonas sesquiterpênicas como a cinaropicrina. Pode reduzir a eficácia de medicamentos que interferem na coagulação sanguínea, como ácido acetilsalicílico e anticoagulantes cumarínicos (ex. varfarina) (BRASIL, 2014).

Fontes: *Primeiro Suplemento do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 1ª edição – 2018;*  
*Bula Padrão do medicamento fitoterápico à base de Cynara scolymus – ANVISA.*



SAIBA MAIS!

## Boldo

As folhas de *Peumus boldus* contêm não menos que 0,2% de alcaloides totais calculados em boldina e, no mínimo, 1,5% de óleo essencial.

### INDICAÇÕES

Antidispéptico, colagogo e colerético. Atua como estimulante digestivo. Apresenta efeito colagogo, no estímulo à secreção da bile pela vesícula biliar para o duodeno, e colerético, no estímulo à produção de bile pelo fígado, auxiliando a digerir os alimentos gordurosos. Promove diminuição das contrações leves da musculatura intestinal, apresentando atividade antiespasmódica.



### ADVERTÊNCIAS

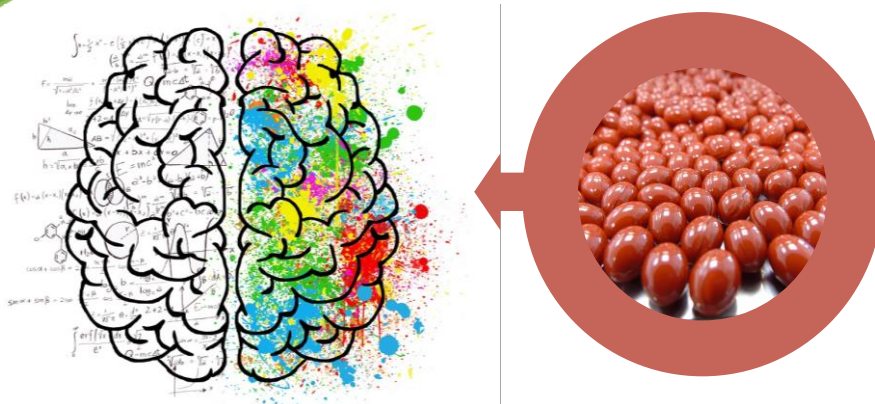
Pacientes com obstrução das vias biliares, cálculos biliares, quadros de inflamação ou câncer no ducto biliar e com câncer no pâncreas não deverão fazer uso deste produto. Este produto não deverá ser usado por pacientes com doenças severas no fígado como hepatite viral, cirrose ou hepatite tóxica. Este produto é contraindicado para menores de seis anos de idade (ALONSO, 1998). Este produto não deve ser usado durante a gravidez, já que contém esparteína. Este alcaloide apresenta atividade oxitóxica (estimula a contração uterina, podendo acelerar o parto) (PFIRTER e MANDRILE, 1991). Mulheres em período de lactância (amamentação) não deverão fazer uso deste produto, face à presença de alcaloides e risco de neurotoxicidade (ALONSO, 1998).

Fontes: *Folheto Padrão Produto Tradicional Fitoterápico – Peumus boldus – ANVISA.*





## Suplementos e Cérebro



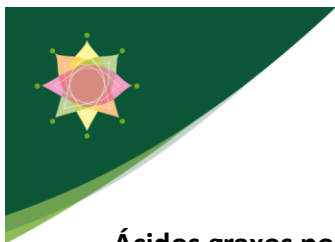
## Suplementos e Cérebro

### Nutrição e Funcionamento Cerebral

Os diversos sistemas do nosso organismo, como o sistema cardiovascular, ou o digestivo, dependem, de forma essencial, de uma **nutrição adequada para o seu bom desenvolvimento e funcionamento**. Isso é absolutamente verdadeiro para qualquer sistema orgânico, mas tem **implicações importantes no caso do sistema nervoso** e particularmente das funções do seu órgão principal, o **cérebro**. Inúmeros estudos em seres humanos e em animais de laboratório têm comprovado essas afirmativas.







## Suplementos e Cérebro

**Ácidos graxos poli-insaturados Ômega 3 são componentes estruturais do cérebro!**

**MITO**

**VERDADE**

**VERDADE:** Esses ácidos graxos são componentes estruturais das membranas dos fosfolipídios dos tecidos do corpo, estando presentes em níveis especialmente altos na retina e cérebro, nos quais o DHA constitui mais de 35% do total dos ácidos graxos (CONNOR, 2000).



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Suplementos e Cérebro

**A importância de um aporte correto de ômega 3 no desenvolvimento cognitivo é limitada ao período intrauterino!**

**MITO**

**VERDADE**

**MITO:** Existem dois períodos críticos durante o desenvolvimento nos quais os ácidos graxos n-3 são extremamente importantes: o período fetal e o período que vai do nascimento até o término do desenvolvimento bioquímico completo do cérebro e da retina, que em humanos ocorre aos 2 anos de idade (CONNOR, 2000).



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



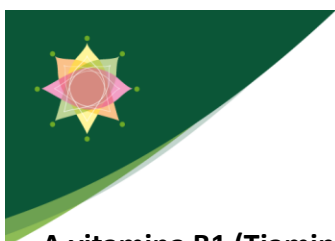
## Suplementos e Cérebro

O consumo de ômega 3 oriundo de Óleo de Peixe deve ser evitado por gestantes devido ao risco de contaminação por metais pesados!

**MITO**

**VERDADE**

**MITO:** O consumo de ácidos graxos ômega 3 é permitido as gestantes as quais devem estar sob acompanhamento médico e nutricional. Hoje os principais fabricantes possuem laudos de isenção de metais pesados em seus produtos.



## Suplementos e Cérebro

A vitamina B1 (Tiamina) tem papel fundamental na transmissão de impulsos nervosos.

**MITO**

**VERDADE**

**VERDADE:** A Tiamina participa dos processos de transmissão de impulsos nervosos e sua deficiência pode resultar em um quadro de beribéri seco que caracteriza-se por degeneração não-inflamatória das bainhas de mielina, levando a quadro de neuropatia periférica que pode ser dolorosa ou não, de caráter simétrico, com envolvimento das funções sensitiva, motora e reflexa, afetando mais intensamente as extremidades distais que as proximais dos membros superiores e inferiores.





## Suplementos e Cérebro

**A deficiência de Vitamina B3 (Niacina) não gera impactos funcionais ao cérebro!**

**MITO**

**VERDADE**

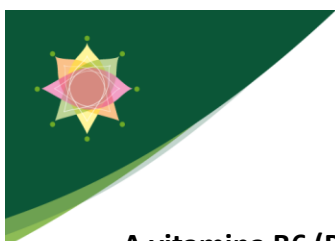
**MITO:** A pelagra clássica é uma doença nutricional caracterizada pela deficiência grave de niacina e associada ou não ao déficit do aminoácido essencial triptofano. Os tecidos com alto turnover e demanda energética, como o cérebro, a pele e a mucosa, são mais afetados na pelagra. Assim, as manifestações clínicas clássicas são dermatite, diarreia, demência, podendo evoluir para o óbito.



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Suplementos e Cérebro

**A vitamina B6 (Piridoxina) está envolvida na síntese de neurotransmissores.**

**MITO**

**VERDADE**

**VERDADE:** A vitamina B6 está implicada na gliconeogênese, na conversão de triptofano em niacina, na síntese de diversos neurotransmissores, como histamina, dopamina, norepinefrina e ácido  $\delta$ -aminobutírico (GABA)



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Suplementos e Cérebro

As gestantes podem substituir o ácido fólico (Vitamina B9) por outros nutrientes, o ômega 3, por exemplo?

**MITO**

**VERDADE**

**MITO:** Por ser necessário para a síntese de purinas e timidilato, o folato constitui-se em elemento essencial para a síntese de DNA e RNA, sendo elemento fundamental na eritropoiese. Dessa forma, é indispensável na regulação do desenvolvimento normal de células nervosas, na prevenção de defeitos congênitos no tubo neural e na promoção do crescimento e desenvolvimento normais do ser humano.



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Suplementos e Cérebro

As Vitaminas C e E apresentam funções que fazem bem ao cérebro!

**MITO**

**VERDADE**

**VERDADE:** A capacidade redutora do ácido ascórbico faz parte de várias reações bioquímicas e caracteriza sua função biológica. Essa vitamina também pode reduzir espécies reativas de oxigênio. O ácido ascórbico também participa da síntese e modulação de alguns componentes hormonais do sistema nervoso, como a hidroxilação de dopamina e noradrenalina. A principal atividade fisiológica da vitamina E é a sua ação antioxidante, sendo o alfa-tocoferol a isoforma com maior atividade. A vitamina E está presente de forma abundante nas membranas biológicas, onde protege os ácidos graxos poli-insaturados da peroxidação, contribuindo assim para a manutenção da integridade e estabilidade de estruturas celulares.



APRENDENDO A FORMULAR  
Um novo olhar sobre a sua prescrição



ABFIT  
Associação Brasileira  
de Fitoterapia



## Suplementos e Cérebro

**A vitamina D está envolvida na formação de ossos e dentes e não possui ações no cérebro!**

**MITO**

**VERDADE**

**MITO:** A forma ativa da vitamina D, a  $1\alpha,25\text{-(OH)}_2\text{D}_3$ , apresenta ações estimulatórias do fator de crescimento neural e moduladoras do desenvolvimento cerebral).



## Suplementos e Cérebro

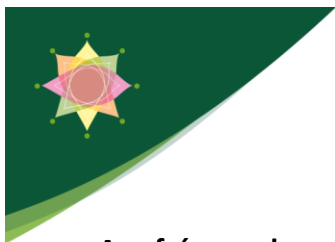
**O Magnésio é um elemento fundamental para o bom funcionamento cerebral!**

**MITO**

**VERDADE**

**VERDADE:** Considerado de elevada importância em várias lesões neurológicas e que interage com outros micronutrientes para manter e promover o desempenho da função cognitiva, tal como a aprendizagem. O magnésio é o quarto íon mais abundante no corpo humano e um dos mais importantes no SNC e a sua deficiência na dieta aumenta o risco de neurotoxicidade. Atua como um antagonista do cálcio, levando ao bloqueio não competitivo dos receptores NMDA no cérebro, controlando assim a sua abertura, que é fundamental para a plasticidade sináptica. Relativamente à plasticidade sináptica, o magnésio é um regulador positivo.





## Suplementos e Cérebro

A cafeína pode ser utilizada como um estimulante do SNC!

**MITO**

**VERDADE**

**VERDADE:** A cafeína auxilia no aumento do estado de alerta e na melhora da concentração. A cafeína também auxilia no aumento da capacidade de resistência e no desempenho de exercícios físicos de resistência.



**Mitos e verdades:  
Fitoterápicos e Fígado - Suplementos e Cérebro**

**O CONSUMO DE FITOTERÁPICOS E SUPLEMENTOS ALIMENTARES DEVE SER ACOMPANHADO DA ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.**





## Referências:

- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011.
- Primeiro Suplemento do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 1ª edição. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2018.
- Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Ácidos Graxos / ILSI Brasil (2017). Disponível em: <http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2017/07/Fasc%C3%ADculo-%C3%81CIDOS-GRAXOS.pdf>
- Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Vitamina E / ILSI Brasil (2014). Disponível em: [http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/artigo\\_vitamina\\_e.pdf](http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/artigo_vitamina_e.pdf)
- Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Magnésio / ILSI Brasil (2017). Disponível em: <http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2017/07/Fasc%C3%ADculo-MAGN%C3%89SIO.pdf>
- Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Vitamina D / ILSI Brasil (2014). Disponível em: [http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/artigo\\_vitamina\\_d.pdf](http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/artigo_vitamina_d.pdf)
- Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Ácido ascórbico (Vitamina C) / ILSI Brasil (2012). Disponível em: <http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/21-Vitamina-C.pdf>
- Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Vitaminas do Complexo B: Tiamina, Riboflavina, Niacina, Piridoxina, Biotina e Ácido Pantotênico / ILSI Brasil (2009). Disponível em: <http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/09-Complexo-B.pdf>
- Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Ácido Fólico / ILSI Brasil (2010). Disponível em: <http://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/10-A%C3%81cido-Fo%C3%81lico.pdf>
- Rubert, A.; Engel, B.; Rohlfes, A.L.B.; Marquardt, L.; Bacchar, N. M. Vitaminas do complexo B: uma breve revisão. Revista Jovens Pesquisadores, Santa Cruz do Sul, v.7, n. 1, p. 30-45, jan./jun. 2017.
- Fonseca, P.A.A. Fármacos cérebro-ativos: Mitos ou Evidência Científica? Monografia realizada no âmbito da unidade de Estágio Curricular do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas. Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Setembro. 2016.



# Obrigado!

