

EFEITOS DA UTILIZAÇÃO DO FITOTERÁPICO PHOLIA NEGRA (*ILEX PARAGUARIENSIS*) ALIADA À MASSAGEM MODELADORA EM MULHERES COM OBESIDADE

EFFECTS OF THE USE OF THE PHYTOTHERAPIST PHOLIA NEGRA (*ILEX PARAGUARIENSIS*) IN ALLIANCE WITH MODELING MASSAGE N WOMEN WITH OBESITY

EFFECTOS DEL USO DE LA FITOTERAPIA PHOLIA NEGRA (*ILEX PARAGUARIENSIS*) ALIADA CON EL MASAJE DE MODELADO SOBRE LA OBESIDAD

Kamila da Silva **RODRIGUES**

Faculdades Nova Esperança (FACENE), Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-3375-7662>

Cláudia Silva Rodrigues de **FRANÇA**

Faculdade Internacional da Paraíba (FPB), Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-3591-2993>

Natalia Delfino da **SILVA**

Faculdades Nova Esperança (FACENE), Brasil

<https://orcid.org/0000-0001-6843-8998>

Maria Denise Leite **FERREIRA**

Faculdades Nova Esperança (FACENE), Brasil

<https://orcid.org/0000-0001-8156-3443>

Josiane Silva de **OLIVEIRA**

Faculdades Nova Esperança (FACENE), Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-3595-1976>

Aleson Pereira de **SOUSA**

Biomédico especialista em Citologia Clínica - Faculdades Integradas de Patos (FIP)

Mestre em Biologia Celular e Molecular - Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Doutorando em Desenvolvimento e Inovação Tecnológica de Medicamentos (UFPB), Brasil

<http://orcid.org/0000-0002-3430-477X>

Élida Batista Vieira Sousa

Faculdades Nova Esperança (FACENE), Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-2379-7492>

Resumo

A fitoterapia possui relevância na prática terapêutica devido ao baixo custo, efetividade e menores efeitos adversos. Muitas mulheres buscam tratamentos para a obesidade e, na maioria das vezes, optam por drogas emagrecedoras e dessa forma, acabam se automedicando, fazendo dietas por conta própria, sem consultar os profissionais adequados. O presente estudo avaliou os efeitos da utilização do fitoterápico *Pholia negra* (*Ilex paraguariensis*) aliada à massagem modeladora em mulheres com obesidade. Tratou-se de uma pesquisa descritiva, exploratória, prospectiva com abordagem quantitativa e qualitativa, com amostragem não probabilística por conveniência, cuja população foi composta por mulheres obesas, contabilizando a participação de 10 indivíduos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança - FACENE/FAMENE, com número do parecer 5.101.462. O estudo demonstrou que 90% das mulheres são casadas, 50% estão na faixa etária de 25 a 35 anos. Após o tratamento proposto, 2 participantes saíram do sobrepeso (IMC 22,1 kg/m² e IMC 22,7 kg/m²) e 4 mulheres saíram do grau de obesidade e agora estão com sobrepeso (IMC 26,8 kg/m², IMC 29,4 kg/m², IMC 28,3 kg/m² e IMC 26,4 kg/m²). Houve redução significativa da circunferência abdominal em todas as mulheres, sendo que 4 delas (40%) ficaram com a circunferência abdominal abaixo de 80 cm, o que é recomendado pela OMS. Durante as avaliações clínicas, foram esclarecidas informações sobre os riscos do uso indiscriminado dos medicamentos fitoterápicos e da automedicação, verificando a necessidade de políticas de orientações do uso seguro e de promover a conscientização dos riscos inerentes aos medicamentos. Portanto, ressalta-se a importância da atenção farmacêutica, a fim de garantir qualidade e segurança em relação ao uso de medicamento fitoterápico, para obtenção do emagrecimento de forma saudável.

Descritores: Obesidade; Fitoterápicos; Massagem Modeladora.

Abstract

Phytotherapy has relevance in therapeutic practice due to its low cost, effectiveness and fewer adverse effects. Many women seek treatments for obesity and, most of the time, opt for slimming drugs and thus end up self-medicating, dieting on their own, without consulting the appropriate professionals. The present study evaluated the effects of using the phytotherapeutic *Pholia negra* (*Ilex paraguariensis*) combined with modeling massage in women with obesity. It was a descriptive, exploratory, prospective research with a quantitative and qualitative approach, with non-probabilistic convenience sampling, whose population was composed of obese women, accounting for the participation of 10 individuals. The research was approved by the Research Ethics Committee of Faculdades Nova Esperança - FACENE/FAMENE, with opinion number 5,101,462. The study showed that 90% of women are married, 50% are aged between 25 and 35 years. After the proposed treatment, 2 participants were no longer overweight (BMI 22.1 kg/m² and BMI 22.7 kg/m²) and 4 women were no longer obese and are now overweight (BMI 26.8 kg/m², BMI 29.4 kg/m², BMI 28.3 kg/m² and BMI 26.4 kg/m²). There was a significant reduction in abdominal circumference in all women, with 4 of them (40%) having an abdominal circumference below 80 cm, which is recommended by the WHO. During the clinical evaluations, information on the risks of indiscriminate use of herbal medicines and self-medication was clarified, verifying the need for policies to guide safe use and to promote awareness of the risks inherent to medicines. Therefore, the importance of pharmaceutical care is emphasized, in order to guarantee quality and safety in relation to the use of herbal medicine, to obtain weight loss in a healthy way.

Descriptors: Obesity; Herbal Medicines; Modeling Massage.

Resumen

La fitoterapia tiene relevancia en la práctica terapéutica por su bajo costo, efectividad y menores efectos adversos. Muchas mujeres buscan tratamientos para la obesidad y, la mayoría de las veces, optan por medicamentos para adelgazar y así terminan automedicándose, haciendo dieta por su cuenta, sin consultar a los profesionales adecuados. El presente estudio evaluó los efectos del uso del fitoterápico *Pholia negra* (*Ilex paraguariensis*) combinado con masaje modelador en mujeres con obesidad. Fue una investigación descriptiva, exploratoria, prospectiva con enfoque cuantitativo y cualitativo, con muestreo no probabilístico por conveniencia, cuya población estuvo compuesta por mujeres obesas, representando la participación de 10 individuos. La investigación fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación de las Faculdades Nova Esperança - FACENE/FAMENE, con dictamen número 5.101.462. El estudio mostró que el 90% de las mujeres están casadas, el 50% tienen entre 25 y 35 años. Después del tratamiento propuesto, 2 participantes ya no tenían sobrepeso (IMC 22,1 kg/m² e IMC 22,7 kg/m²) y 4 mujeres ya no eran obesas y ahora tienen sobrepeso (IMC 26,8 kg/m², IMC 29,4 kg/m², IMC 28,3 kg/m² e IMC 26,4 kg/m²). Hubo una reducción significativa de la circunferencia abdominal en todas las mujeres, con 4 de ellas (40%) con una circunferencia abdominal por debajo de 80 cm, lo que recomienda la OMS. Durante las evaluaciones clínicas, se aclararon informaciones sobre los riesgos del uso indiscriminado de fitoterápicos y la automedicación, verificando la necesidad de políticas que orienten el uso seguro y promuevan la concientización sobre los riesgos inherentes a los medicamentos. Por lo tanto, se enfatiza la importancia de la atención farmacéutica, con el fin de garantizar la calidad y la seguridad en relación con el uso de los medicamentos a base de hierbas, para obtener la pérdida de peso de forma saludable.

Descritores: Obesidad; Hierbas Medicinales; Masaje Modelador.

INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade caracterizam-se pelo excessivo acúmulo de gordura corporal, que podem prejudicar a saúde em decorrência de maus hábitos alimentares, sedentarismo, além de fatores genéticos, ambientais, sociais e emocionais. Devido às restrições de pessoas que fazem dietas, muitas delas podem apresentar efeito rebote, no qual ocorre quebra do processo do tratamento, desenvolvendo um quadro de sabotagem como a compulsão alimentar, que está relacionada à elevação do peso e consequências psicológicas, como perda da autoestima, alterações de humor, isolamento social, ansiedade e culpa¹.

A obesidade é considerada um dos maiores problemas de saúde pública no mundo e a sua incidência tem aumentado a um ritmo preocupante. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre os anos de 2003 e 2019, houve um aumento de pessoas obesas com a faixa etária a partir dos 20 anos. Esse excesso de peso atinge 60,3% de pessoas no país com 18 anos ou mais, o que equivale a 96 milhões de pessoas sendo 62,6% mulheres e 57,5% homens. Com isso, o índice vem aumentando e ultrapassa 50% no grupo etário de 25 a 39 anos. Nessa faixa etária, os homens correspondem a 58,3% e as mulheres 57%. Em outras faixas etárias, as mulheres se destacam com maior probabilidade de excesso de peso e o índice de massa corporal (IMC) maior do que 30, trazendo grandes problemas, conflitos internos e externos².

Com a pandemia da COVID-19, a obesidade ganhou mais destaque por representar maior possibilidade de complicações e morte. Segundo endocrinologista do Centro de Diabetes e Endocrinologia da Bahia (Cedeba), estudos baseados em evidências científicas mostraram que uma perda de peso entre 5 a 10%, reduz o risco de complicações da desta doença para pessoas obesas³.

A prevenção para o tratamento de sobrepeso e obesidade incluem a adoção de hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e atividade física rotineira. Além disso, pode ser necessária terapia farmacológica e um tratamento ainda mais invasivo, a cirurgia bariátrica. Devido ao elevado custo dos medicamentos utilizados no tratamento da obesidade, além das reações adversas indesejáveis e perigosas que os anorexígenos alopatícos causam, está em exploração o potencial dos produtos naturais para o tratamento da doença⁴.

A fitoterapia destaca-se por ser um tratamento terapêutico com base na utilização de plantas medicinais em suas diferentes formas

farmacêuticas, possuindo uma boa aceitação, em virtude da preferência dos consumidores por produtos naturais, razão pela qual esse mercado vem crescendo no mundo todo⁵.

A literatura relata que uma variedade de produtos naturais, incluindo extratos e compostos isolados de plantas, apresenta efeitos favoráveis na prevenção e tratamento de várias patologias, dentre elas a obesidade⁶. O extrato obtido da planta *Ilex paraguariensis* é um coadjuvante no manejo da obesidade, com propriedades antioxidantes e antilipídicas, ou seja, que favorecem a quebra e impede o acúmulo de gordura⁷. Outra técnica que pode ser associada ao uso de produtos naturais para auxiliar a redução do peso corporal e de medidas é a massagem modeladora, que tem por objetivo aumentar a circulação sanguínea, e provocar o esvaziamento das células adiposas. Os movimentos empregados produzem calor dando maior mobilidade ao conteúdo do adipócito fazendo com que a gordura seja eliminada pelas vias excretoras corporais⁸.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos do fitoterápico *Pholia negra* derivada da planta *Ilex paraguariensis* aliado à massagem modeladora em mulheres com obesidade.

MATERIAL E MÉTODO

Tipo de pesquisa

O presente estudo tratou-se de uma pesquisa descritiva, exploratória, prospectiva com abordagem quantitativa e qualitativa, com amostragem não probabilística por conveniência, com o foco na utilização do medicamento Fitoterápico por mulheres com sobrepeso ou obesidade.

Local da pesquisa

A pesquisa foi realizada na casa de cada voluntária na cidade de Bayeux/PB (atendimento *homecare*), onde foram escolhidas após um contato prévio nas redes sociais e as mesmas ficaram cientes do presente trabalho, para que as pesquisadoras tivessem acesso aos dados pertinentes para a realização deste estudo.

População do estudo e amostra

A população do estudo foi composta por mulheres obesas. A amostra foi calculada de maneira aleatória na qual os respondentes foram escolhidos totalmente por acaso entre a população como um todo, sendo composta por 10 indivíduos.

Instrumento de coleta de dados

Os dados foram coletados através da avaliação clínica das mulheres mediante o preenchimento de uma ficha de avaliação elaborada pelos pesquisadores. Foram analisados dados como: idade, profissão, hábitos de vida,

peso, altura, idade corporal, porcentagem de gordura corporal e medidas da circunferência abdominal.

Primeiramente foi calculado o índice de massa corporal (IMC) (kg/m) para a avaliação do estado nutricional das participantes. O IMC foi calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros). Com os valores do IMC as participantes foram classificadas, segundo pontos de corte preconizados pela World Health Organization⁹: pré-obesidade (IMC ≥ 25 e $< 29,9$ kg/m²); obesidade classe I (IMC ≥ 30 e $< 34,9$ kg/m²), obesidade classe II (IMC ≥ 35 e $< 39,9$ kg/m²) e obesidade classe III (IMC ≥ 40 kg/m²). A aferição do peso, no estudo, foi realizada por meio de balança de Bioimpedância marca OMRON, modelo HBF-514C, na qual foi analisado o nível de consumo calórico necessário para manter as funções fisiológicas diárias e auxiliar na comparação entre as idades corporal e cronológica, com base nos parâmetros corporais.

Em seguida, as participantes seguiram o tratamento proposto que se tratou da utilização do fitoterápico *Pholia negra* (*Ilex paraguariensis*) aliada a sessões de massagem modeladora na região abdominal durante o período de três meses. O fitoterápico foi administrado conforme posologia da bula (ingerir 1 cápsula de 500mg antes do café da manhã e 1 cápsula antes do almoço, com 15 minutos de antecedência). Além disso, foram realizadas 2 sessões por semana de massagem modeladora na região abdominal utilizando o creme da D'água Natural Vegano "Pimenta Negra" contendo os *liquibeeds* de óleo de pimenta negra, que é uma matriz composta por argilas bentoníticas de alta pureza, que traz uma liberação controlada do óleo de Pimenta negra, proporcionando um efeito *longlasting*, além de um sensorial mais leve para o produto. O creme é livre de parabens, fragrância e corante, além de ser dermatologicamente testado. Os extratos das pimentas branca, rosa e vermelha, tem efeito estimulante da circulação, melhorando a textura da pele. Os ativos estimulam neurotransmissores sensoriais presentes na pele, trazendo uma sensação de aquecimento, melhorando a permeação e potencializando os resultados¹⁰.

Procedimento para coleta de dados

A coleta dos dados ocorreu entre os meses de janeiro a março de 2022, seguindo os seguintes passos: a) contato prévio com as participantes e explicação dos objetivos da pesquisa, finalidade do estudo, garantia do anonimato, direito à privacidade, desistência em qualquer etapa da pesquisa e apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Análise dos dados

Os dados coletados foram organizados,

processados e tabulados no software Microsoft Office Excel[®] 2013, apresentados através de tabelas e/ou gráficos e confrontados com literatura pertinente.

Aspectos éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança – FACENE/FAMENE com número do parecer 5.101.462. Durante a execução do estudo foi respeitada todas as disposições da Resolução CNS 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisas envolvendo seres humanos e da Resolução CFF 596/14 do Conselho Federal de Farmácia, que versa sobre o Código de Ética Farmacêutica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A obesidade é uma doença crônica não infecciosa, caracterizada pelo acúmulo de gordura localizada ou regionalizada com maior incidência mundial e vem afetando várias áreas da vida das pessoas, causando sedentarismo, ansiedade, tabagismo, compulsão alimentar e entre outros fatores¹. A fitoterapia aliada a aplicação de técnicas estéticas como a massagem modeladora tem sido uma possibilidade para o tratamento da obesidade, pois auxiliam no emagrecimento, porém poucos estudos vêm sendo realizados no sentido de comprovar por meios de testes a eficácia de espécies vegetais para essa finalidade^{3,5}.

Dentre as entrevistadas, constatou que o estado civil predominante foi o de casada com 90%. Com relação a idade, foi verificado que a faixa etária de maior prevalência foi a que compreende entre 25 a 35 anos (50% das entrevistadas). Quando perguntadas a respeito da profissão que desempenhavam, 50% se intitularam dona de casa. A frequência absoluta (N) e relativa (%) das mulheres abordadas podem ser visualizadas na tabela 1.

Tabela 1. Frequência absoluta (N) e relativa (%) dos dados socioeconômicos das mulheres com sobrepeso e obesidade.

CATEGORIA	N	%
ESTADO CIVIL		
CASADA	9	90
SOLTEIRA	1	10
TOTAL	10	100
IDADE		
25 A 35	5	50
39 A 46	2	20
48 A 57	3	30
TOTAL	10	100
PROFISSÃO		
DONA DE CASA	5	50
AGENTE DE SAÚDE	1	10
COMERCIANTE	1	10
AUX. DEPT. PESSOAL	1	10
DEPILADORA	1	10
OP. DE CAIXA	1	10
TOTAL	10	100

Fonte: Autores, 2022.

Conforme os dados coletados, a Tabela 2 mostra um questionamento feito sobre a tendência que as participantes têm de se estressarem

durante o dia; 90% afirmaram positivo e 10% negativo. Já em relação ao fato de praticar exercícios físicos, 40% responderam que sim e 60% que são sedentárias. Também na mesma tabela, 100% das entrevistadas afirmaram que não fazem acompanhamento nutricional e que nunca fizeram uso de fitoterápico para fins de emagrecimento.

Tabela 2. Frequência absoluta (N) e relativa (%) dos questionamentos feitos para as mulheres com sobrepeso e obesidade.

CATEGORIA	N	%
VOCÊ TEM TENDÊNCIA DE SE ESTRESSAR DURANTE O DIA?		
SIM	9	90
NÃO	1	10
TOTAL	10	100
PRATICA ATIVIDADE FÍSICA?		
SIM	4	40
NÃO	6	60
TOTAL	10	100
FAZ ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL?		
SIM	0	0
NÃO	10	100
TOTAL	10	100
INGERE 3 LITROS DE ÁGUA DURANTE O DIA?		
SIM	6	60
NÃO	4	40
TOTAL	10	100
JÁ FEZ O USO DE FITOTERÁPICO PARA FINS DE EMAGRECIMENTO?		
SIM	0	0
NÃO	10	100
TOTAL	10	100

Fonte: Autores, 2022.

De acordo com as respostas obtidas na pesquisa, foi visto que 60% das entrevistadas ingerem 3 litros de água durante o dia, e 40% responderam que nunca tomaram essa quantidade de água. A ingestão de pouca água, dieta pobre em fibras, sedentarismo, consumo excessivo de proteína animal, além de alimentos industrializados, pode tornar uma pessoa constipada, como visto no Gráfico 1. Este mesmo gráfico demonstra que 30% das mulheres responderam ter ingerido 3 litros de água ao longo do dia, mostrando ter um intestino com funcionamento regular, ao contrário de 70% que responderam de forma negativa ao questionamento.

Gráfico 1. Representação do fluxo intestinal das mulheres entrevistadas (n=10).



Fonte: Autores, 2022.

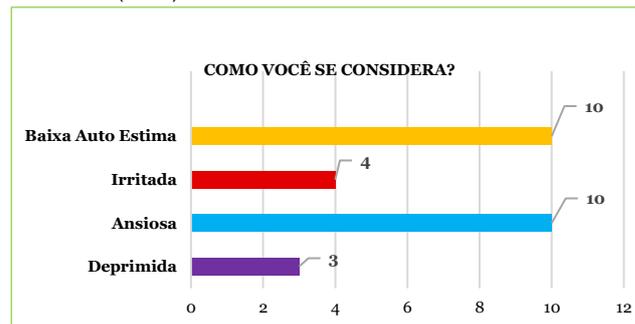
No trabalho de Pinheiro et al.¹¹ a constipação, também conhecida como obstipação intestinal, é um problema comum em populações de vários países, caracterizada por dificuldade frequente ou ocasional de evacuar, resultando em desconforto pessoal e outros prejuízos. Apresenta

sintomas específicos que incluem: diminuição do volume das fezes, endurecimento ou dificuldade em evacuar, diminuição dos movimentos intestinais, movimentos intestinais incompletos e desconforto abdominal. Todas essas manifestações podem estar associadas a náuseas, desidratação, anorexia, vômitos, tenesmo, aumento abdominal, impactação fecal e incontinência urinária paradoxal, que podem levar à doença abdominal obstrutiva aguda.

Os medicamentos fitoterápicos para a constipação aumentaram devido ao seu baixo custo e fácil disponibilidade. Além disso, por ser considerado um medicamento natural, os usuários não o consideram prejudicial. A atenção farmacêutica garante a orientação e o monitoramento dos medicamentos, o contato direto entre farmacêuticos e pacientes e a identificação dos riscos e benefícios dos fitoterápicos, como reações adversas, dosagens, formas farmacêuticas, interações medicamentosas e erros de prescrição. Na prática profissional, os farmacêuticos proporcionam uma melhoria aos pacientes com constipação e uma qualidade de vida melhor¹².

Foram obtidas informações consideráveis representadas no Gráfico 2. Quando questionadas após se olharem no espelho, 100% das mulheres ficam ansiosas e com baixa autoestima sem vontade de se olhar no espelho, e isso causa um gatilho para compulsão alimentar; 40% ficam irritadas ocasionando o aumento de cortisol e 30% ficam deprimidas pelo fato de querer emagrecer e não saber mais o que fazer.

Gráfico 2. Questionário feito para as mulheres com sobrepeso e obesidade (n=10).



Fonte: Autores, 2022.

Tal fato leva a uma reflexão que além de provocar problemas a saúde do indivíduo, causa efeitos em seus aspectos psicológicos principalmente os relacionados com a imagem corporal. Estudos afirmam que existe alteração da imagem corporal provocada pelo aumento de peso, causando diminuição da autoimagem e desvalorização no seu autoconceito psicológico. Em consequência, poderão surgir sintomas depressivos e ansiosos, diminuição da sensação de bem-estar e aumento da sensação de

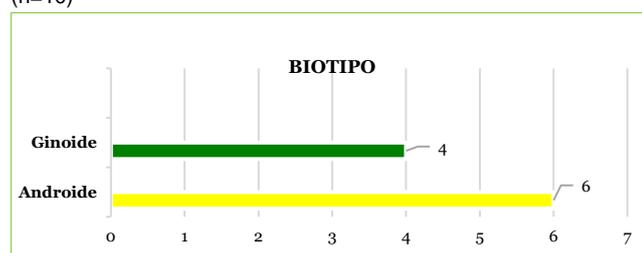
inadequação social relacionado com consequente degradação da performance¹³.

Segundo Schaurich et al.¹⁴, a imagem corporal é um termo que se refere a uma descrição de como um indivíduo se sente em relação ao tamanho, forma ou formato de seu corpo e como eles se relacionam com essas características, é uma "imagem mental" da aparência física. Segundo os autores, a qualidade de vida dos obesos é severamente impactada quando associada a comorbidades, além de prejuízos emocionais e psicológicos devido ao preconceito e à discriminação.

O estudo de Razmus¹⁵ examinou o corpo e associou o orgulho pessoal em indivíduos com sobrepeso ou obesidade e pessoas com peso normal no relacionamento. Através desta pesquisa, ele descobriu que as pessoas com peso ideal eram mais positivas em relação ao seu tamanho, aceitavam seu corpo e suas falhas, eram orgulhosas e faziam esforços para manter e melhorar a aparência.

Biótipos são classificações usadas para distinguir formas corporais comuns, neste caso. O gráfico 3 apresenta as características desses tipos físicos, onde são feitas comparações principalmente pela concentração de gordura e musculatura de cada biótipo. Este estudo mostrou que 6 participantes (60%) apresentam biótipo androide, enquanto 04 participantes (40%) tinham o biótipo ginoide, sendo este último considerado pela maioria dos estudos como o mais comum em mulheres. No biótipo androide, há uma tendência de ganho de peso no abdômen, enquanto no biótipo ginoide há tendência de acúmulo de gordura em torno do quadril, que é o biótipo mais comum no sexo feminino.

Gráfico 3: Representação do Biótipo Corporal das mulheres (n=10)



Fonte: Autores, 2022.

Os tipos de corpo com obesidade são definidos com base na localização da área de gordura. Segundo pesquisas, a presença de gordura abdominal não é considerada apenas uma disfunção estética, mas também um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares^{16,17}.

O Quadro 1 apresenta a avaliação clínica inicial no mês de janeiro (2022) das participantes do estudo antes do início do tratamento. Foi

aferido o peso em kilograma (Kg) utilizando uma balança de Bioimpedância modelo HBF-514C calibrada e a estatura em metros (m) foi aferida através de estadiômetro.

Quadro 1. Avaliação clínica das mulheres com sobrepeso/obesidade em janeiro/2022 (Fonte: Autores, 2022).

PR	P (kg)	A	IC	IMC (kg/m ²)	M	GC	GV	MB (kcal)
1º	78.2	1.63	61 anos	29.4	25.5%	41.8%	9	1495
2º	63.3	1.61	35 anos	24.4	27.1%	36.3%	5	1318
3º	59	1.53	47 anos	25.5	25.3%	39.3%	6	1244
4º	85.7	1.62	55 anos	32.7	25%	44.5%	8	1567
5º	68.3	1.46	73 anos	32	24%	45.2%	12	1302
6º	68.3	1.49	64 anos	30.8	23.8%	45.1%	9	1309
7º	72.4	1.60	46 anos	28.3	25.3%	41.9%	6	1403
8º	106.8	1.56	74 anos	43.9	19.9%	55.8%	12	1736
9º	128.4	1.63	73 anos	48.3	22.7%	50.7%	12	2105
10º	74.4	1.48	73 anos	34	21.5%	50%	13	1362

Legenda

PR=Participante;
 P=Peso;
 A=Altura (m);
 IC= Idade Corporal;
 IMC=Índice de Massa Corporal(kg/m²);
 M=Músculo;
 GC=Gordura Corporal;
 GV=Gordura Visceral;
 MB=Metabolismo Basal (kcal)

O índice de massa corporal (IMC) foi calculado a partir dos dados de peso atual e estatura, considerando-se sobrepeso IMC entre 25 e 29,9 kg/m² e obesidade o IMC a partir de 30 Kg/m², segundo a Organização Mundial da Saúde¹⁸. A circunferência da cintura em centímetros (cm) foi verificada no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca. Os valores de circunferência da cintura associados ao desenvolvimento de fatores de risco relacionados a obesidade e doenças cardiovasculares são ≥ 94 cm para homens e ≥ 80 cm para mulheres, sendo que valores ≥ 102 cm para homens e ≥ 88 cm para mulheres, aumentam substancialmente os riscos de complicações metabólicas¹⁹.

Os valores dos IMCs calculados ficaram na faixa de 24,4 a 48,3, indicando que todas as participantes apresentavam sobrepeso ou obesidade. Além disso, a média da circunferência abdominal apresentou-se elevada em todas as mulheres (de 89 cm a 128 cm).

Após a primeira avaliação, as participantes iniciaram o tratamento através da ingestão de 1 cápsula de 500mg de *Pholia negra* antes do café da manhã e 1 cápsula antes do almoço, com 15 minutos de antecedência. Além disso, foram realizadas 2 sessões por semana de massagem modeladora na região abdominal utilizando o creme da D'água Natural Vegano "Pimenta Negra". Os alimentos mais consumidos pelas mulheres na reeducação alimentar foram alimentos leves, pastosos no período da noturno, verduras e legumes, queijo branco, azeite de oliva e cereais integrais, trazendo uma melhoria na qualidade de vida delas. Entre as praticantes, notou-se uma grande dificuldade no início do plano alimentar para consumir os alimentos certos nos horários corretos. Os alimentos protetores

mencionados também estão presentes na dieta mediterrânea e são considerados de grande importância na redução do risco de doenças cardiovasculares².

Na segunda avaliação clínica apresentada no Quadro 2, observou-se que todas tiveram perda de peso, além da redução de outros parâmetros, como o IMC e a gordura visceral.

Quadro 2. Avaliação clínica das mulheres com sobrepeso/obesidade em fevereiro/2022 (Fonte: Autores, 2022).

PR	P (kg)	A	IC	IMC (kg/m ²)	M	GC	GV	MB (kcal)
1º	73.2	1.63	57 anos	27.6	28.7%	35.5%	8	1470
2º	58.6	1.61	31 anos	22.6	28.9%	31.8%	4	1277
3º	54.1	1.53	39 anos	23.1	25%	36.5%	5	1196
4º	80.6	1.62	54 anos	30.7	21.2%	49%	8	1485
5º	63.5	1.46	64 anos	29.8	24.8%	43.1%	9	1249
6º	66.1	1.49	62 anos	29.8	24.3%	42%	9	1289
7º	69.6	1.60	44 anos	27.2	25.8%	40.5%	6	1375
8º	105.3	1.56	73 anos	43	20.2%	55.1%	11	1725
9º	127.2	1.63	72 anos	47.9	22.8%	50.4%	12	2092
10º	72.9	1.48	73 anos	33.3	22%	49%	12	1348

Legenda

- PR=Participante;
- P=Peso;
- A=Altura (m);
- IC= Idade Corporal;
- IMC=Índice de Massa Corporal(kg/m²);
- M=Músculo;
- GC=Gordura Corporal;
- GV=Gordura Visceral;
- MB=Metabolismo Basal (kcal)

O Quadro 3 apresenta o resultado ao final do tratamento das mulheres que participaram deste estudo, mostrando perda de peso, redução do IMC, idade corporal, metabolismo basal, gordura corporal e visceral, e aumento da massa muscular. Além disso, todas participantes relataram aumento da saciedade durante o tratamento com o fitoterápico.

Quadro 3. Avaliação clínica das mulheres com sobrepeso/obesidade em março/2022 (Fonte: Autores, 2022).

PR	P (kg)	A	IC	IMC (kg/m ²)	M	GC	GV	MB (kcal)
1º	71	1.63	56 anos	26.8	29.2%	34.2%	7	1446
2º	57.5	1.61	30 anos	22.1	29.7%	30.9%	4	1230
3º	53.2	1.53	36 anos	22.7	24.6%	36.2%	5	1191
4º	79.1	1.62	53 anos	30.1	23.3%	46%	7	1475
5º	62.7	1.46	64 anos	29.4	23.8%	44.1%	8	1238
6º	62.9	1.49	60 anos	28.3	24.2%	43%	8	1255
7º	67.9	1.60	43 anos	26.6	26.4%	39.1%	6	1361
8º	103.1	1.56	74 anos	42.4	18.5%	57.6%	12	1678
9º	125.5	1.63	75 anos	47.2	21%	53.9%	12	2014
10º	70.6	1.48	71 anos	32.2	19.8%	50.9%	11	1325

Legenda

- PR=Participante;
- P=Peso;
- A=Altura (m);
- IC= Idade Corporal;
- IMC=Índice de Massa Corporal(kg/m²);
- M=Músculo;
- GC=Gordura Corporal;
- GV=Gordura Visceral;
- MB=Metabolismo Basal (kcal)

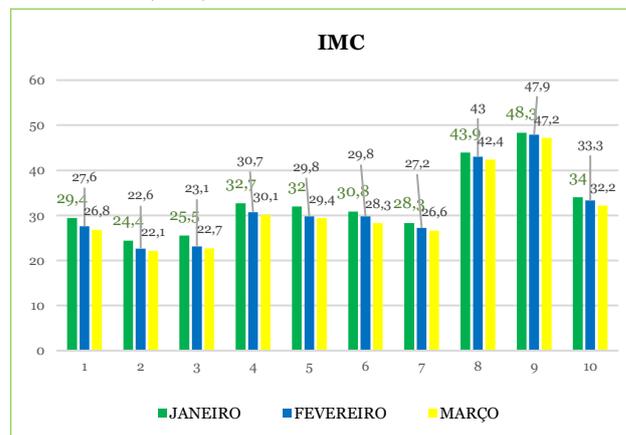
O gráfico 4 representa o Índice de Massa Corpórea (IMC) das mulheres nas 3 avaliações clínicas. Houve redução considerável do valor do IMC de todas as participantes, sendo que 2 delas saíram do sobrepeso (IMC 22,1 kg/m² e IMC 22,7 kg/m²) e 4 mulheres saíram do grau de obesidade e agora estão com sobrepeso (IMC 26,8 kg/m², IMC 29,4 kg/m², IMC 28,3 kg/m² e IMC 26,4 kg/m²).

O Gráfico 5 apresenta a diferença da

medida da circunferência abdominal das mulheres antes e após o tratamento proposto. Antes do tratamento, as participantes apresentavam circunferência abdominal de 80 a 128 cm. Após o tratamento, todas mulheres apresentaram redução da circunferência abdominal, sendo que 4 delas (40%) ficaram com a circunferência abdominal abaixo de 80 cm.

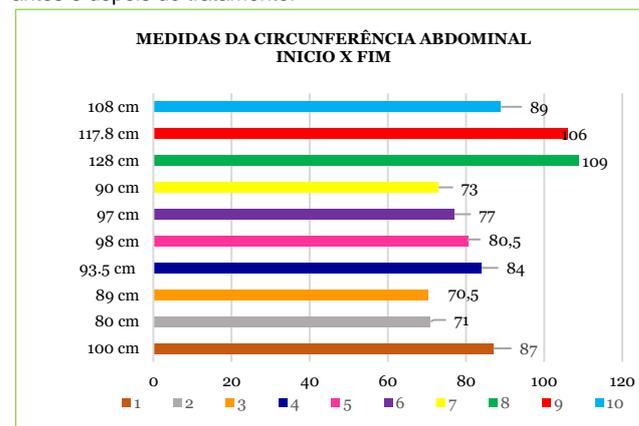
Segundo o Ministério da Saúde, a circunferência da cintura é uma medida da área do abdômen onde a gordura visceral pode se concentrar e está diretamente ligada a uma variedade de riscos, incluindo elevação da pressão arterial, diabetes e colesterol alto, que aumentam o risco de doença cardiovascular². O Ministério da Saúde também determinou que a medida de 94 cm ou mais para homens e 80 cm ou mais para mulheres indica risco de doença cardíaca e obesidade localizada considerável²⁰.

Gráfico 4. Representação do Índice de Massa Corpórea (IMC) das mulheres (n=10).



Fonte: Autores, 2022.

Gráfico 5. Medidas da circunferência abdominal das mulheres antes e depois do tratamento.



Fonte: Autores, 2022.

Com base nos dados obtidos no presente estudo, foi mostrado resultados positivos do tratamento proposto, através da associação do fitoterápico com os ativos cosméticos aplicados durante as manobras da massagem redutora. A redução da gordura visceral e localizada, promoveu diminuição da circunferência abdominal,

auxiliando na perda de peso, melhorando a aparência da pele e seus contornos, estimulando a função visceral e reduzindo a ansiedade e o estresse, aumentando ainda mais a circulação vascular periférica e eliminando resíduos tóxicos do corpo das voluntárias.

O fitoterápico *Pholia negra* (*Ilex paraguariensis*) apresenta como mecanismo de ação o retardo do tempo de esvaziamento gástrico e da redução da leptina circulante, ativando as proteínas desacopladoras e a fosforilação da enzima Adenosina Monofosfato Kinase (AMPK), que altera o metabolismo de ácidos graxos e de glicose, diminuindo a absorção de gordura visceral. Além disso, essa espécie é rica em compostos polifenólicos, os quais têm sido assinalados como potentes inibidores enzimáticos, inclusive da lipase, enzima responsável pela absorção de gordura²¹.

Um estudo de Boaventura *et al.*²² mostrou a evolução de humanos tomando extrato aquoso da *Ilex paraguariensis* durante 20, 40, 60 e 90 dias de tratamento. Os resultados foram maior saciedade e melhor qualidade da dieta no final do estudo com comparação ao início, além da redução da glicemia em indivíduos com pré-diabetes e com diabetes tipo 2.

Um estudo controlado randomizado em mulheres jovens usando extrato seco da *Ilex paraguariensis*, administrado em cápsulas a 3000 mg por 6 semanas, mostrou uma redução na ingestão de energia no grupo de ervas. Houve também uma tendência de menor peso corporal, percentual de gordura corporal e massa gorda²³.

Em estudo realizado por Dickel *et al.*²⁴, várias plantas utilizadas popularmente para fins de perda de peso foram analisadas no Sul do Brasil, apenas a *Ilex Paraguariensis* apresentou resultados positivos, sugerindo que este possa estar relacionado ao conteúdo de saponinas, com comprovada ação sobre o metabolismo de colesterol, na absorção intestinal de gordura, via inibição da atividade da lipase pancreática e de metilxantinas, compostos com atividade lipolítica e estimulante.

Arçari *et al.*²⁵ conduziram um estudo com a administração de 200 ml/dia de extrato aquoso de *Pholia negra* durante um período de 60 dias por indivíduos dislipidêmicos e normolipidêmicos. Os resultados mostraram que houve perda de peso entre homens e mulheres, e as frações de colesterol (HDL, LDL e VLDL) também melhoraram.

Durante as avaliações clínicas, foram esclarecidas informações sobre os riscos do uso indiscriminado dos medicamentos fitoterápicos e da automedicação, verificando a necessidade de políticas de orientações do uso seguro e de promover a conscientização dos riscos inerentes

aos medicamentos. Portanto, ressalta-se a importância da atenção farmacêutica, afim de garantir qualidade e segurança em relação ao uso de medicamento fitoterápico, para obtenção do emagrecimento de forma saudável.

CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que houve a diminuição do índice de massa corporal (IMC), ingestão energética, o aumento do músculo, o aceleração do metabolismo, a perda da gordura visceral e corporal com o uso correto e seguro do fitoterápico *Pholia negra* (*Ilex paraguariensis*) associado à massagem redutora. Percebe-se que a massagem modeladora em associação com fitoterápicos são uma opção coadjuvante para tratar o sobrepeso ou obesidade, quando apenas a terapia nutricional não é suficiente. Dessa forma, para a real aplicação do uso racional de medicamentos fitoterápicos é primordial o engajamento consciente dos profissionais de saúde, buscando a inovação do conhecimento que possibilitará a indicação dessa terapia associada a perda de peso de forma individualizada, de acordo com a necessidade de cada paciente, de como serão passadas informações a fim de minimizar ou evitar os efeitos que essas substâncias possam trazer se usadas de forma inadequada.

REFERÊNCIAS

1. Tarozi M, Pessa RP. Impacto das consequências psicossociais do estigma do peso no tratamento da obesidade: uma revisão integrativa da literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2020; 40.
2. Brasil. Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos. Governo do Brasil, 2020.
3. Alonso-Castro AJ, Ruiz-Padilla AJ, Ramírez-Morales MA, Alcocer-García SG, Ruiz-Noa Y, Ibarra-Reynoso LDR, *et al.* Self-treatment with herbal products for weight-loss among overweight and obese subjects from central Mexico. *Journal of Ethnopharmacology*. 2019; 234, 21-26.
4. Palheta RA, Oliveira Freitas FMN. Revisão integrativa sobre plantas medicinais no tratamento de obesidade e dislipidemias em mulheres no climatério. *Research, Society and Development*. 2022; 11(15), e283111537153-e283111537153.
5. Oliveira IC, Cordeiro PBDMH. Os fitoterápicos como coadjuvantes no tratamento da obesidade. *Cadernos Unifoa*. 2013; 8(1 (Esp.)), 97-104.
6. Lucas RR, Pereira FF, Júnior ADFS, Cavalcanti BC, Júnior HVN, Silva GR, Magalhães, HIF. Fitoterápicos aplicados à obesidade. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2016; 11(2), 473-492.
7. Fagundes A, Schmitt V, Danguy LB, Mazur CE. *Ilex Paraguariensis*: composto bioativos e propriedades nutricionais na saúde. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2015; 9(53), 213-222.
8. França IC, Akatsuka EW, Leal CP, Figueiredo MR, *et al.* Eficácia das técnicas de massagens para

redução de adiposidades e da fibro edema gelóide com ênfase em massagem modeladora. Atas de Ciências da Saúde (ISSN 2448-3753). 2016; 4(2), 23-30.

9. WHO. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva; 1997.

10. Bernardi MM, Souza Spinosa H, Ricci EL, Reis-Silva TM. Preclinical study of an antiobesity herbal medicine, PholiaNegra (XTract Vetorized)TM, in male and female rats fed with high-fat diet: comparison with sibutramine. Journal of the Health Sciences Institute. 2012; 30(4), 406-410.

11. Pinheiro AK, Geron VLMG, Terra Júnior AT, Nunes JS, Brondani FMM. Constipação intestinal: tratamento com fitoterápicos. Rev Cient FAEMA: Revista da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. 2018; Ariquemes, v. 9, n. ed esp, p. 559-564.

12. Euzebio P, AM S. Atenção farmacêutica aplicada ao paciente idoso com constipação intestinal. 2013.[citado 21 de março de 2018].

13. Silva NG, Silva J. Aspectos psicossociais relacionados à imagem corporal de pessoas com excesso de peso. Revista Subjetividades. 2019; 19(1), em-02.

14. Schaurich KL, Brum CN, Zuge SS. A obesidade e a sua relação com a qualidade de vida, depressão, autoestima, autoimagem e autorealização. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste. 2017; 2, e15797-e15797.

15. Razmus M. Body appreciation and body-related pride in normal-weight and overweight/obese individuals: Does romantic relationship matter?. Perspectives In Psychiatric Care. 2019; 55(3), 464-470.

16. Muniz GR, Bastos FIPM. Prevalência de obesidade em militares da Força Aérea Brasileira e suas implicações na medicina aeroespacial. 2010.

17. Barbosa MR, Oliveira Penaforte FR, Sousa Silva AF. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português). 2020; 16(3), 118-135.

18. Organização Mundial da Saúde. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a who consultation on obesity. Geneva, Switzerland: WHO, 2019.

19. Back IR, Dias BC, Batista VC, Ruiz AGB, et al. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em universitários: diferenças entre os sexos/Risk factors for cardiovascular diseases in university students: differences between the sexes. Ciência, Cuidado e Saúde. 2019; 18(1).

20. Leal JB, Leal JB, Lima Borges Y, Oliveira DNC, et al. Modificações na composição corporal de mulheres em risco cardiovascular pelo método pilates. RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento. 2018; 12(76), 1009-1014.

21. Oliveira MAMD, Mafrá NM. Uso da fitoterapia no tratamento da obesidade. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research. 2019; v. 27, n.1, p. 22- 27.

22. Boaventura BCB, Di Pietro PF, Stefanuto A, Klein GA, et al, Association of mate tea (Ilex paraguariensis) intake and dietary intervention and effects on oxidative stress biomarkers of dyslipidemic subjects. Nutrition. 2012; 28(6), 657-664.

23. Kang YR, Lee HY, Kim JH, Moon DI, et al, Anti-obesity and anti-diabetic effects of Yerba Mate (Ilex paraguariensis) in C57BL/6J mice fed a high-fat diet. Laboratory animal research. 2012; 28(1), 23-29.

24. Dickel ML, Rates SMK, Ritter MR. Plants popularly used for losing weight purposes in Porto Alegre, South Brazil. Journal of Ethnopharmacology. 2007; 109(1), 60-71.

25. Araújo FG. Tendência da prevalência de sobrepeso, obesidade, diabetes e hipertensão em mulheres brasileiras em idade reprodutiva: Vigitel 2008-2015. 2018.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não haver conflitos de interesse

AUTOR PARA CORRESPONDÊNCIA

Aleson Pereira de Sousa

Departamento de Diagnóstico Oral
Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Inovação Tecnológica de Medicamentos (UFPB)
E-mail: aleson_155@hotmail.com

Submetido em 04/01/2023

Aceito em 12/04/2023