

## **USO DE FITOTERÁPICOS NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Eixo: Racionalidades Médicas, Práticas Integrativas e Complementares, e Medicinas  
Tradicionais**

**Maria Amanda Marques Bento Correa**

Universidade Federal de Catalão – GO

**Danillo Paulo da Silva Vitalino**

Universidade Federal de Catalão – GO

**Ludmyla da Silva Freitas**

Universidade Federal de Catalão – GO

**Lara Pereira Tavares Cunha**

Universidade Federal de Catalão – GO

**Lívia Castro de Sá Lima**

Universidade Federal de Catalão – GO

**Lorena Rocha Ayres**

Universidade Federal de Catalão – GO

### **RESUMO:**

O uso de fitoterápicos durante a gestação tem se tornado prática cada vez mais frequente, motivada pela crença de que plantas medicinais são seguras e isentas de efeitos adversos, além da dificuldade de acesso a medicamentos convencionais em muitos contextos. No entanto, embora culturalmente difundido, esse hábito pode trazer repercussões negativas à saúde materno-fetal, configurando-se como desafio relevante para a saúde pública. Este estudo teve como objetivo analisar, a partir da literatura científica recente, os benefícios, riscos e implicações do uso de fitoterápicos durante a gravidez. Trata-se de uma revisão integrativa

realizada na base de dados PubMed, utilizando descritores controlados relacionados à fitoterapia e gestação, com filtros aplicados para artigos publicados entre 2020 e 2025, em português, inglês e espanhol. Após triagem, 9 artigos foram selecionados para compor a análise final. Os resultados indicam que, embora alguns fitoterápicos apresentem efeitos positivos — como o gengibre, eficaz no manejo de náuseas e vômitos —, outros estão associados a complicações, incluindo parto prematuro, maior necessidade de cesariana e efeitos adversos ainda pouco esclarecidos. Além disso, observa-se que muitas gestantes fazem uso desses produtos sem orientação profissional e frequentemente omitem essa prática durante atendimentos de saúde, aumentando o risco de desfechos desfavoráveis. Portanto, a fitoterapia pode ser considerada uma prática complementar válida, desde que empregada com cautela, embasada em evidências científicas e sob acompanhamento especializado. Ressalta-se a necessidade de ampliar as pesquisas clínicas para fortalecer o corpo de evidências e subsidiar protocolos mais seguros voltados à saúde materno-fetal.

**DeCS:** Fitoterapia; Gestação; Saúde Materno-Fetal; Plantas Mediciniais.

## INTRODUÇÃO:

Os medicamentos fitoterápicos incluem ervas, materiais fitoterápicos, preparações fitoterápicas e produtos fitoterápicos acabados, que contêm ingredientes ativos que são partes de plantas, outros materiais vegetais ou combinações destes (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2019; Bouqoufi et al, 2023). As vias de administração incluem tópica, intravaginal e oral, sendo esta última a mais utilizada, conforme Bouqoufi et al (2023).

A gravidez é acompanhada por mudanças físicas e fisiológicas no corpo da mulher, as quais podem levar a condições como náuseas, vômitos, constipação e azia. As mulheres grávidas tendem a recorrer a plantas medicinais (PMs) em vez de medicamentos prescritos para lidar com essas mudanças, especialmente porque estão preocupadas com a segurança do feto (Kamel et al, 2022)

Além disso, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% da população mundial, especialmente nos países em desenvolvimento, utiliza uma variedade de medicamentos tradicionais para seus cuidados primários de saúde (Kamel et al, 2022). Bouqoufi et al (2023) traz como fator contribuinte ao consumo prevalente de plantas medicinais a dificuldade de acesso a medicamentos, isto é, uma questão de saúde pública. Ademais, persiste a crença popular de que as ervas são naturais e livres de quaisquer efeitos adversos em comparação com a medicina convencional, o que também corrobora com o cenário observado pela OMS (Bouqoufi et al, 2023).

Embora considerado inofensivo popularmente, o uso de ervas durante a gravidez pode ter consequências deletérias para a mãe e o feto, o que representa um grande desafio para a saúde pública (Bouqoufi et al, 2023). Portanto, o consumo crescente de produtos naturais durante a gravidez requer atenção especial, considerando a complexidade dos processos amplamente desconhecidos subjacentes à adaptação materna e ao desenvolvimento fetal (Filard et al, 2020).

## **OBJETIVO:**

O objetivo deste estudo é analisar, a partir da literatura científica, o uso de fitoterápicos durante a gestação, identificando seus principais benefícios, riscos potenciais e implicações para a saúde materno-fetal.

## **METODOLOGIA:**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida a partir de buscas na base de dados PubMed. Utilizaram-se os descritores controlados: “phytotherapy” OR “medicinal plants” AND “pregnancy” OR “pregnant women” OR “gestation”, com operadores booleanos.

Critérios de inclusão: artigos originais ou de revisão, disponíveis em texto completo de acesso gratuito, publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem de forma direta o uso de fitoterápicos na gestação e suas implicações para a saúde materno-fetal.

Critérios de exclusão: estudos repetidos (duplicatas), pesquisas que tratavam exclusivamente de uso de fitoterápicos em contextos não relacionados à gestação, relatos de caso isolados, protocolos sem resultados e trabalhos com indisponibilidade de dados relevantes ao objetivo do estudo.

Processo de seleção: a busca inicial resultou em 110 artigos. Após a remoção de duplicatas e leitura dos títulos e resumos, 35 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Destes, 9 preencheram integralmente os critérios de inclusão e foram utilizados na construção do presente trabalho.

Análise dos dados: os estudos selecionados foram analisados qualitativamente, enfatizando-se o tipo de fitoterápico investigado, potenciais benefícios, riscos associados e impactos para a saúde materno-fetal. Os achados foram comparados de forma crítica, possibilitando a síntese narrativa apresentada nos resultados e discussão.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Embora as plantas medicinais desempenhem um papel significativo na medicina tradicional durante a gravidez, o parto e os cuidados pós-parto, a pesquisa sobre seu uso no tratamento de doenças relacionadas à gravidez ainda é amplamente limitada (Ahmed, 2021). Assim, há pouca evidência científica sobre a eficácia e segurança do uso de produtos fitoterápicos durante a gravidez. Além disso, há evidências claramente relatadas sobre seus efeitos negativos em algumas mulheres grávidas (Durmaz; Kakashi, 2024)

Nesse sentido, uso de plantas medicinais na gestação representa um grande desafio para a saúde (Bouqoufi et al, 2023). Estudos realizados com mulheres grávidas evidenciaram que, entre os fitoterápicos utilizados, a maioria era potencialmente prejudicial à saúde materno-fetal (Ahmed, 2021; Bouqoufi et al, 2023). Em uma revisão sistemática, o uso de óleo de amêndoa e o uso intenso de alcaçuz foram associados ao trabalho de parto prematuro, e o consumo oral de folhas de framboesa foi associado a uma maior probabilidade de necessidade

de parto cesáreo (Durmaz; Kakashi, 2024). Esse cenário ratifica que apesar dos fitoterápicos oferecerem vários benefícios à saúde, também podem apresentar riscos, incluindo toxicidade e efeitos colaterais indesejáveis (Al-Tawalbeh et al, 2024).

Associado aos riscos do uso indevido dos fitoterápicos, a literatura evidencia também que comumente as gestantes não possuem informações suficientes sobre os produtos que consomem, bem como não informam ao médico/parteira sobre essa prática, o que pode levar a consequências imprevistas tanto para a mãe quanto para o feto (Al-Tawalbeh et al, 2024; Durmaz; Kakashi, 2024). Certas ervas usadas como temperos devem ser evitadas ou consumidas ocasionalmente e, claro, em pequenas quantidades (manjeriço, cominho, salsa, larício, orégano, raiz-forte, alecrim, manjerona e açafrão) (Grigoriu et al, 2021).

Muitas são as evidências dos riscos associados ao uso indiscriminado da fitoterapia. No entanto, essa medida apresenta também efeitos benéficos e representa, dessa forma, uma alternativa aos medicamentos. A fitoterapia constitui, portanto, as Práticas Integrativas e Complementares, reconhecidas legalmente na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, aprovada com o objetivo de garantir a integralidade da atenção à saúde (Nassif, 2022). Além disso, integra também a medicina complementar, que consiste em métodos de diagnóstico e tratamento que vão além da medicina moderna, convencional ou clássica (Grigoriu et al, 2021).

Manifestações comuns na gestação são náuseas e vômitos, o que motiva o uso da fitoterapia para amenizá-los (Bouqoufi et al, 2023; Nassif, 2022). Dito isso, pesquisas indicam a eficácia do gengibre no controle de náuseas e vômitos durante a gestação, principalmente em caso de sintomas leves, e também discutem efeitos adversos mínimos (Nassif, 2022). Ademais, “em muitas culturas produtos à base de ervas são utilizados para [...] tratar infecções, preparar para o parto e iniciar o parto. A fitoterapia apresenta-se como uma opção também para casos de mulheres grávidas com anemia, alergias, varizes, doença hemorroidária, insônia e ameaça de abortamento” (Grigoriu et al, 2021).

Além do desconforto causado por alterações fisiológicas da gravidez, há também doenças pré-existentes, bem como aquelas que surgem em virtude do processo gravídico, que não podem ser negligenciadas. Assim, como este é um período em que é fundamental uma conduta baseada no bem-estar do binômio mãe-bebê, a fitoterapia é utilizada com esse enfoque. Isso é particularmente relevante no tratamento de transtornos mentais não psicóticos, uma vez que o tratamento com medicamentos ativos no sistema nervoso central e transtornos mentais não psicóticos não tratados podem ter efeitos negativos. Dessa maneira, erva de São João, papoula da Califórnia, valeriana, lavanda e lúpulo, possuem propriedades sedativas, ansiolíticas ou antidepressivas e podem ser usadas para tratar doenças mentais como depressão, inquietação e ansiedade na gravidez (Spiess et al, 2021).

Durmaz e Kakashi (2024) afirmam que os fitoterápicos mais utilizados na gestação são gengibre ( *Zingiber officinale* ), camomila ( *Matricaria chamomilla* ), hortelã-pimenta ( *Mentha piperita* ), equinácea ( *Echinacea purpurea* ), cranberries ( *Vaccinium oxycoccus* e *Vaccinium macrocarpum* ), alho ( *Allium sativum* ), framboesa ( *Rubus idaeus* ), valeriana ( *Valeriana officinalis* ), feno-grego ( *Trigonella foenum-graecum* ), funcho ( *Foeniculum vulgare* ) e tipos de chá (chá verde e preto). Grigoriu et al (2021) afirmam que as gestantes podem usar preparações (infusões simples ou misturas) contendo: camomila, hortelã, folhas de framboesa, rosa mosqueta, gengibre, cranberry, mirtilo, ruibarbo e equinácea, que são permitidas em quantidades razoáveis e não apresentam efeitos colaterais.

Como a gravidez é um período de particular vulnerabilidade, o uso cauteloso de plantas medicinais é necessário, e os profissionais de saúde devem questionar as mulheres sobre seu uso e fornecer-lhes informações baseadas em evidências (Ahmed, 2021). Dessa forma, a fitoterapia só deve ser utilizada se indicada por um médico especialista com experiência em fitoterapia. Além disso, gestantes não devem recorrer ao autodiagnóstico e à automedicação de nenhuma forma durante a gravidez, pois os erros podem ser extremamente graves, tanto para a mãe quanto para o feto (Grigoriu et al, 2021).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O uso de fitoterápicos durante a gestação apresenta-se como prática frequente em diferentes contextos socioculturais, motivada tanto pela percepção de segurança quanto pela dificuldade de acesso a medicamentos convencionais. A análise dos artigos selecionados evidencia que, embora alguns fitoterápicos demonstrem efeitos benéficos — como o gengibre no alívio de náuseas e vômitos —, a literatura também aponta riscos relevantes, incluindo toxicidade, indução de parto prematuro e necessidade de intervenções obstétricas.

Conclui-se que o consumo de plantas medicinais nesse período deve ser realizado de forma criteriosa e sempre sob supervisão profissional, uma vez que a automedicação e a ausência de informação adequada podem comprometer a saúde materno-fetal. Ademais, reforça-se a importância da atuação dos profissionais de saúde no acolhimento e orientação das gestantes, promovendo escolhas terapêuticas seguras e embasadas em evidências.

Por fim, reconhece-se a necessidade de novos estudos clínicos controlados que aprofundem o conhecimento sobre a eficácia e a segurança dos principais fitoterápicos utilizados na gestação, a fim de subsidiar protocolos assistenciais mais consistentes e contribuir para a formulação de políticas públicas em saúde materna.

**Agradecimentos e financiamento:** Nenhum financiamento foi necessário para a realização deste trabalho.

### REFERÊNCIAS:

AL-TAWALBEH, D. *et al.* Investigating Pregnant Women's Attitudes toward Herbal Remedies: A Cross-Sectional Study. **International journal of environmental research and public health**, Suíça, 2024, v. 21, n. 10. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21101290>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11506863/>. Acesso em: 19 set. 2025.

AHMED, S. M. *et al.* Medicinal plants used among pregnant women in a tertiary teaching hospital in Jimma, Ethiopia: a cross-sectional study. **BMJ open**, Inglaterra, 2021, v. 11, n. 8. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046495>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8386214/>. Acesso em: 19 set. 2025.

BOUQOUFI, A. *et al.* Prevalence, motivation, and associated factors of medicinal herbs consumption in pregnant women from Eastern Mediterranean Regional Office: a systematic review. **Pharmaceutical biology**, Inglaterra, 2023, v. 62, n. 1. DOI:

<https://doi.org/10.1080/13880209.2023.2229388>. Disponível em:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10351469/>. Acesso em: 19 set. 2025.

DURMAZ, A.; KAKASCI, C. G. Pregnant women's attitudes towards complementary and alternative medicine and the use of phytotherapy during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. **PLoS One**, Estados Unidos, 2024, v. 19, n. 1. DOI:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10760753/>. Disponível em:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10760753/>. Acesso em: 19 set. 2025.

FILARD, T. *et al.* Curcumin: Could This Compound Be Useful in Pregnancy and Pregnancy-Related Complications?. **Nutrients**, Suíça, 2020, v. 12, n. 10. DOI:  
<https://doi.org/10.3390/nu12103179>. Disponível em:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7603145/>. Acesso em: 19 set. 2025.

GRIGORIU, C. *et al.* Phytotherapy in obstetrics – therapeutic indications, limits, and dangers. **Journal of medicine and life**, Romênia, 2021, v. 14, n. 6. DOI: <https://doi.org/10.25122/jml-2021-0353>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8811673/>. Acesso em: 19 set. 2025.

KAMEL *et al.* Use of Medicinal Plants during Pregnancy, Childbirth and Postpartum in Southern Morocco. **Saúde**, Suíça, 2022, v. 10, n. 11. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare10112327>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9690511/>. Acesso em: 19 set. 2025.

NASSIF, M. S. *et al.* Integrative and complementary practices to control nausea and vomiting in pregnant women: a systematic review. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, 2022, v. 56. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0515en>. Disponível em:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10123954/>. Acesso em: 19 set. 2025.

SPIESS, D. *et al.* Medicinal Plants for the Treatment of Mental Diseases in Pregnancy: An In Vitro Safety Assessment. **Planta médica**, Alemanha, 2021, v. 88, n. 12. DOI: <https://doi.org/10.1055/a-1628-8132>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9519192/>. Acesso em: 19 set. 2025.

Os autores nomeados declaram (não) apresentar conflito de interesse com a divulgação dos resultados deste trabalho.