

PLANTAS MEDICINAIS COM ATIVIDADE ANTIANÊMICA: UMA BREVE REVISÃO

Débora Luana Ribeiro Pessoa^{1*}

¹Universidade Federal do Maranhão. São Luís, Maranhão, Brasil.

*E-mail: debora.luana@ufma.br

RESUMO: **Introdução:** A anemia constitui condição hematológica caracterizada pela redução do número de eritrócitos ou da concentração de hemoglobina, atingindo, segundo a Organização Mundial da Saúde, parcela expressiva de recém-nascidos e mulheres em idade reprodutiva, sobretudo em sua forma ferropriva. Diante do custo elevado e da baixa adesão a suplementos convencionais, plantas medicinais com propriedades hematínicas, ricas em ferro, ácido fólico e compostos antioxidantes, têm sido investigadas como alternativas terapêuticas complementares. **Objetivo:** Sintetizar as evidências científicas atuais sobre plantas medicinais com atividade antianêmica, seus mecanismos de ação e potencial de aplicação terapêutica. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada em bases PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico, contemplando estudos publicados principalmente na última década, em português, inglês e espanhol. **Resultados e Discussão:** As evidências indicam que espécies como *Pereskia aculeata* (ora-pro-nóbis), *Arrabidaea chica*/*Fridericia chica* (crajiu), *Beta vulgaris*, *Urtica dioica* e sementes de *Cucurbita* spp. apresentam composição rica em ferro, zinco, magnésio, ácido fólico e compostos antioxidantes, atuando por meio de mecanismos como aumento da absorção intestinal de ferro, estímulo à eritropoiese e proteção das hemácias contra estresse oxidativo. Estudos experimentais com extratos de crajiu demonstraram aumento significativo no número de hemácias, no hematócrito e na concentração de hemoglobina em modelos animais, sugerindo potencial ação eritropoiética. A *Pereskia aculeata*, planta alimentícia não convencional, destaca-se pelo elevado teor de ferro e ácido fólico associados a propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Contudo, a maioria dos estudos disponíveis é de caráter pré-clínico, etnobotânico ou observacional, com escassez de ensaios clínicos randomizados que confirmem eficácia, segurança e posologia adequada em humanos. **Conclusão:** As plantas medicinais representam recurso terapêutico complementar promissor no manejo da anemia, sobretudo pela ação hematínica e antioxidante combinada; entretanto, estudos clínicos controlados são necessários para consolidar sua eficácia, segurança e aplicabilidade na prática clínica.

Palavras-chave: Anemia ferropriva; atividade eritropoiética; fitoterapia; hematínicos; plantas medicinais