



**FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS-FEF**  
**FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS-FIFE**

**FABIANA PAMPLONA MATIAS**  
**GABRIELLY DOS SANTOS SENA**  
**LORRAINE BONFIM CABRAL**  
**TIFANY LORRAYNE DIAS CAIRES**

**O USO INDEVIDO DE CHÁS EMAGRECEDORES: uma revisão sobre**  
**a intoxicação e as consequências para a saúde**

**FERNANDÓPOLIS - SP**  
**2025**

**FABIANA PAMPLONA MATIAS  
GABRIELLY DOS SANTOS SENA  
LORRAINE BONFIM CABRAL  
TIFANY LORRAYNE DIAS CAIRES**

**O USO INDEVIDO DE CHÁS EMAGRECEDORES: uma revisão sobre  
a intoxicação e as consequências para a saúde**

Artigo científico apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Farmácia da Fundação Educacional de Fernandópolis como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em farmácia.

Orientador: Prof. Ms. Giovanni Carlos Oliveira

**FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS  
FERNANDÓPOLIS – SP**

**2025**

# **O USO INDEVIDO DE CHÁS EMAGRECEDORES: uma revisão sobre a intoxicação e as consequências para a saúde**

**THE MISUSE OF WEIGHT LOSS TEAS: a review on intoxication and health consequences.**

<sup>1</sup>MATIAS, Fabiana Pamplona; <sup>1</sup>SENA, Gabrielly dos Santos; <sup>1</sup>CABRAL, Lorraine Bonfim; <sup>1</sup>CAIRES, Tifany Lorrayne Dias; <sup>2</sup>OLIVEIRA, Giovanni Carlos.

*E-mail: fabipamplona25@gmail.com*

**RESUMO:** A busca pelo corpo ideal no século XXI tem levado muitos indivíduos a recorrerem a métodos rápidos e acessíveis para emagrecer, como os chás emagrecedores, frequentemente consumidos sem prescrição médica ou orientação farmacêutica. Embora as plantas medicinais sejam utilizadas desde a antiguidade com fins terapêuticos, o uso indiscriminado desses produtos para perda de peso representa um risco à saúde, uma vez que a maioria não possui registro na ANVISA nem comprovação científica de eficácia. Estudos relatam que esses chás, muitas vezes compostos por misturas de diferentes espécies, podem causar intoxicações graves, danos hepáticos e renais, interações medicamentosas e até óbito. Diante disso, este trabalho propõe uma revisão bibliográfica sobre os riscos e consequências do consumo de chás emagrecedores, com ênfase nos efeitos tóxicos no organismo.

**Palavras-chave:** Chás Emagrecedores; Fitotoxicidade; Plantas Medicinais.

**ABSTRACT:** The pursuit of the ideal body in the 21st century has led many individuals to resort to quick and accessible methods for weight loss, such as slimming teas, often consumed without medical prescription or pharmaceutical guidance. Although medicinal plants have been used since ancient times for therapeutic purposes, the indiscriminate use of these products for weight loss poses a health risk, since most do not have ANVISA registration or scientific proof of efficacy. Studies report that these teas, often composed of mixtures of different species, can cause serious poisoning, liver and kidney damage, drug interactions, and even death. Therefore, this study proposes a literature review on the risks and consequences of consuming slimming teas, with emphasis on the toxic effects on the body.

**Keywords:** Slimming Teas; Phytotoxicity; Medicinal Plants.

---

<sup>1</sup>Acadêmico(a) do curso de Farmácia das Faculdades Integradas de Fernandópolis - FIFE, Fernandópolis-SP.

<sup>2</sup>Coordenador e docente do curso de Farmácia das Faculdades Integradas de Fernandópolis - FIFE, Fernandópolis-SP.

## INTRODUÇÃO

No século XXI, o desejo por um corpo considerado perfeito, dentro dos padrões impostos pela sociedade, tornou-se uma questão social proeminente. A busca pela magreza, frequentemente associada a um "corpo de modelo", leva muitos indivíduos a recorrerem a alternativas rápidas e de fácil acesso, como os conhecidos chás emagrecedores. Contudo, esses produtos são, em geral, utilizados sem orientação médica ou informações seguras a respeito de seus componentes e potenciais efeitos (Lopes; Beck, 2021).

A utilização de plantas medicinais remonta à antiguidade, sendo uma prática presente em inúmeras culturas como modalidade terapêutica para diversas enfermidades. Hipócrates, considerado o pai da medicina, já registrava em seus escritos recomendações terapêuticas baseadas em extratos vegetais, prática que se difundiu mundialmente. Ainda hoje, as plantas são utilizadas como recurso terapêutico no manejo de condições como obesidade, hipertensão, diabetes e dor em diversas partes do corpo (Gelatti; Oliveira; Colet, 2016).

Apesar de populares, os chás para emagrecimento despertam preocupações devido ao seu consumo excessivo e descontrolado. No Brasil, eles não são reconhecidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) como medicamentos, o que implica a ausência de garantias de eficácia e segurança. A toxicidade de algumas plantas pode provocar complicações graves à saúde, incluindo óbito, e a intoxicação pode ser de difícil identificação (Silva; Abreu, 2021).

Adicionalmente, muitos desses chás são comercializados em misturas de várias espécies vegetais, o que aumenta os riscos de reações adversas. Mesmo com a proibição de certos produtos pela ANVISA, a comercialização é comum, sobretudo pela internet. Diante desse cenário, este trabalho propõe uma revisão bibliográfica que avalie os riscos e consequências do uso desses chás (Silva; Abreu, 2021).

No Brasil, a ANVISA é a principal responsável pela regulamentação de plantas medicinais e seus derivados. O crescimento do uso de fitoterápicos no país pode ser explicado, por um lado, pelos avanços científicos que possibilitaram o desenvolvimento de medicamentos vegetais mais seguros, e, por outro, pela preferência da população por tratamentos menos invasivos e mais naturais (Bruning *et al.*, 2012). A RDC nº 26/2014 define como fitoterápicos os medicamentos produzidos exclusivamente a partir de matérias-primas vegetais, cuja segurança e

eficácia estejam embasadas em estudos clínicos e que apresentem qualidade padronizada (Pedroso; Andrade; Pires, 2021; Carvalho *et al.*, 2008).

O aumento da obesidade no mundo está associado a fatores como má alimentação, sedentarismo e excesso de tempo em redes sociais. Segundo a Organização das Nações Unidas, mais de 2 bilhões de pessoas no planeta estão acima do peso, sendo 670 milhões classificadas como obesas. Nessa busca por emagrecimento, muitos recorrem a soluções rápidas, como chás compostos por diferentes ervas, raízes e plantas, ou a medicamentos industrializados e fitoterápicos (FAO, 2019).

Entretanto, todo medicamento apresenta riscos de efeitos colaterais e possíveis interações, o que pode agravar doenças já existentes. O uso inadequado pode causar desde sintomas leves, como náuseas e dores de cabeça, até complicações mais graves, incluindo aborto espontâneo e insuficiência renal (Santos, 2021).

A adesão a medicamentos para perda de peso é igualmente frequente, muitas vezes motivada pela facilidade e pela falsa sensação de segurança que proporcionam. Contudo, o uso de fármacos para esse fim é alvo de críticas devido à automedicação, ao uso incorreto e à carência de estudos sobre efeitos em longo prazo. Além disso, esses medicamentos podem gerar efeitos adversos, como distúrbios gastrointestinais, sonolência e nervosismo (Barbieri, 2011).

Nos últimos anos, têm aumentado os relatos de reações adversas ligadas ao consumo de plantas medicinais, especialmente em chás voltados ao emagrecimento. Considerados alimentos e não medicamentos, tais produtos não têm registro na ANVISA, tampouco passam por comprovação de eficácia. Muitas vezes, são vendidos em combinações de várias plantas, o que potencializa os riscos de toxicidade e até óbito (Lopes; Beck, 2021).

O uso inadequado de medicamentos emagrecedores também compromete rins e fígado, órgãos que desempenham papel essencial no equilíbrio do organismo. Substâncias nefrotóxicas podem prejudicar a função renal, alterando resultados laboratoriais e dificultando diagnósticos. Portanto, é fundamental o monitoramento da função renal em pacientes que utilizam tais substâncias, visto que a lesão renal pode se manifestar de forma aguda, com perda rápida da função, ou crônica, de maneira progressiva e irreversível (Mello *et al.*, 2021).

Assim, este estudo teve como objetivo analisar os riscos do consumo indiscriminado de produtos emagrecedores, com foco especial na avaliação de

marcadores bioquímicos relacionados à função renal em usuários dessas substâncias.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho é uma revisão de literatura. As pesquisas foram realizadas nas fontes SciELO, Pubmed e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave "chá emagrecedor", "plantas medicinais" e "toxicidade". Foram selecionados artigos publicados entre 2004 e 2025, em português e inglês, que abordassem os malefícios à saúde e a intoxicação relacionados ao consumo de chás emagrecedores. A análise dos artigos focou nos efeitos adversos dos chás e no seu uso irracional.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura científica evidenciou que, embora os chás emagrecedores sejam amplamente utilizados devido à facilidade de acesso e ao apelo natural, seu consumo indiscriminado está associado a importantes riscos à saúde. Os principais vegetais identificados nesses produtos foram a *Camellia sinensis* (chá verde), *Paullinia cupana* (guaraná), *Equisetum giganteum* (cavalinha) e *Hibiscus sabdariffa* (hibisco). Seus constituintes ativos possuem efeitos fisiológicos relevantes, mas também apresentam potencial tóxico.

**Quadro 1 – Principais plantas utilizadas em chás emagrecedores, seus constituintes ativos e potenciais efeitos adversos.**

Nomes	Composição Fitoquímica	Danos Colaterais
Chá Verde ( <i>Camellia Sinensis</i> )	Contém uma combinação de polifenóis, catequinas e epigallocatequina-galato (EGCG).	Insônia; irritabilidade; taquicardia e ansiedade; problemas gastrointestinais; deficiência de ferro; hepatotoxicidade.
Guaraná ( <i>Paullinea cupana</i> H.B. K)	Teobromina, teofilina e guaranina.	Dependência física e psíquica, ansiedade, inibição a agregação de plaquetas aumentando risco de sangramento.
Cavalinha ( <i>Equisetum giganteum</i> L)	Silício, flavonoides, saponinas, ácidos fenólicos.	Tóxico, provocar carência de vitaminas, lesões no fígado e no

		sistema urinário, distúrbios nervosos desidratação, perda de potássio e fadiga.
Hibisco ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> L)	Antocianinas, flavonoides, ácidos orgânicos, polissacarídeos e mucilagens	Hipotensão; desidratação; alterações no equilíbrio eletrolítico; hepatotoxicidade em consumo prolongado e excessivo. Pode potencializar o efeito de anti-hipertensivos e diuréticos.

Fonte: Bortulini (2024); Giovana (2024); Manzano-Pech *et al.* (2022); Mello *et al.* (2021); Nicoletti *et al.* (2012); McKay *et al.* (2010); Mello, Mello; Langeloh (2010); Lamarão; Fialho (2009); Sá *et al.* (2009); Herrera-Arellano *et al.* (2004).

O chá verde, por exemplo, apresenta alta concentração de catequinas, especialmente a epigallocatequina-galato (EGCG), relacionadas ao aumento do metabolismo e à ação antioxidante. Entretanto, em altas doses, o consumo pode provocar insônia, irritabilidade, taquicardia e hepatotoxicidade (Lamarão e Fialho, 2009; Sá *et al.*, 2009). De modo semelhante, o guaraná, rico em guaranina, teobromina e teofilina, apresenta efeito estimulante, mas pode causar dependência física, ansiedade e aumentar o risco de sangramentos (Mello; Mello; Langeloh, 2010).

No caso da cavalinha, os estudos demonstram a presença de silício e flavonoides que justificam seu efeito diurético, mas o uso prolongado está associado à carência de vitaminas, distúrbios no fígado e no sistema urinário, além de perda de potássio e fadiga (Bortulini, 2024; Giovana, 2024).

Já o hibisco apresenta compostos como antocianinas e ácidos orgânicos que podem contribuir para o controle da pressão arterial, mas pesquisas recentes relatam efeitos colaterais importantes, como hipotensão acentuada, desequilíbrio eletrolítico e risco de hepatotoxicidade em consumo prolongado (McKay *et al.*, 2010; Manzano-Pech *et al.*, 2022).

Outro aspecto relevante encontrado na literatura é a falta de regulamentação desses produtos pela ANVISA, uma vez que muitos chás são classificados como alimentos e não como medicamentos, o que compromete a garantia de qualidade, eficácia e segurança. Isso permite que combinações de diversas plantas sejam comercializadas sem a devida padronização, elevando o risco de interações medicamentosas e efeitos adversos graves (Carvalho *et al.*, 2008; Pedroso; Andrade; Pires, 2021).

Dessa forma, os resultados da revisão demonstram que, embora os chás emagrecedores sejam vistos como alternativas naturais e de baixo custo, seu uso descontrolado e sem acompanhamento profissional pode trazer consequências sérias para a saúde, especialmente relacionadas a distúrbios cardiovasculares, gastrointestinais, hepáticos e renais. Portanto, torna-se evidente a necessidade de orientação farmacêutica, maior fiscalização sanitária e conscientização da população quanto ao uso racional dessas plantas medicinais.

## **CONCLUSÃO**

O presente estudo evidenciou que, embora os chás emagrecedores sejam amplamente consumidos devido ao apelo natural, fácil acesso e baixo custo, seu uso descontrolado pode trazer riscos significativos à saúde. As plantas mais utilizadas — como chá verde, guaraná, cavalinha e hibisco — apresentam princípios ativos com potenciais efeitos benéficos, mas também possuem propriedades tóxicas. Quando consumidas em excesso ou sem acompanhamento profissional, essas propriedades podem resultar em distúrbios cardiovasculares, gastrointestinais, hepáticos e renais.

A comercialização sem a devida padronização, facilitada pela ausência de regulamentação rigorosa da ANVISA, pode elevar o risco de intoxicações e interações medicamentosas. A literatura consultada destaca a necessidade de cautela no consumo e a importância da orientação farmacêutica e médica para garantir um uso racional e seguro. Portanto, é fundamental intensificar as ações de educação em saúde, ampliar a fiscalização sanitária e fomentar pesquisas clínicas que esclareçam a eficácia e a toxicidade desses chás. Somente por meio de uma abordagem integrada entre ciência, regulação e orientação profissional será possível minimizar os riscos associados ao uso inadequado de chás emagrecedores e promover a segurança dos consumidores.



## REFERÊNCIAS

BORTULINI, G. Chá de cavalinha: para que serve a planta e contraindicações. **Saúde Abril**, 2024. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/cha-de-cavalinha-para-que-serve-a-planta-contraindicacoes>. Acesso em: 29 out. 2025.

BRUNING, M. C. R., *et al.* A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu - Paraná: a visão dos profissionais de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 10, p. 2675-2685, out. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z6RsN7j4bRKfM8Lq8tQNX4N/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 30 out. 2025.

CARVALHO, A. C. B. *et al.* Situação do registro de medicamentos fitoterápicos no Brasil. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, São Paulo, v. 18, n. 2, jun. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/BckdsqPkMhwqMwzFzNmQP4S/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 30 out 2025.

FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura). (2019). **ONU alerta para "globalização da obesidade"**. Disponível em: <https://homologacao-saudeamanha.iciet.fiocruz.br/onu-alerta-para-globalizacao-da-obesidade/>. Acesso em: 31 out. 2025

GIOVANA,B. **Minha Saúde**, 10 out. 2024. Disponível em: <https://minhasaude.proteste.org.br/quem-deve-evitar-tomar-cha-de-cavalinha-veja-riscos/>. Acesso em: 27 set. 2025.

GELATTI, G. T.; OLIVEIRA, K. R.; COLET, C. F. Potenciais interações relacionadas ao uso de medicamentos, plantas medicinais e fitoterápicos em mulheres no período do climatério. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, abr./jun. 2016. DOI: 10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4328-4346. Disponível em: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/4401>. Acesso em: 30 out. 2025.

HERRERA-ARELLANO, A. *et al.* Effectiveness and tolerability of a standardized extract from Hibiscus sabdariffa in patients with mild to moderate hypertension: a controlled and randomized clinical trial. **Phytomedicine**, v. 11, n. 5, p. 375-382, 2004. Acesso em: 30 out. 2025.

LAMARÃO, P. R. O.; FIALHO, E. Aspectos funcionais das catequinas do chá verde no organismo humano. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 4, p. 517-529, jul./ago. 2009. DOI: 10.1590/S1415-52732009000400011.

LOPES, J. F.; BECK, D. Q. Esse negócio de padrão é muito retrógrado: o corpo como superfície de inúmeras interpretações. **Revista Teias**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 65, p. 306-321, abr./jun. 2021. DOI: 10.12957/teias.2021.50738. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistateias/article/view/50738>. Acesso em: 30 out. 2025.

MANZANO-PECH, L. *et al.* Excessive consumption Hibiscus sabdariffa L. increases inflammation and blood pressure in male Wistar rats via high antioxidant capacity: the preliminary findings. **Cells**, v. 11, n. 18, artigo 2774, set. 2022. DOI: 10.3390/cells11182774. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2073-4409/11/18/2774>. Acesso em: 30 out. 2025.

MELLO, P. A. *et al.* Nefrotoxicidade e alterações de exames laboratoriais por fármacos: revisão da literatura. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 100, n. 2, p. 152-161, mar./abr. 2021. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v100i2p152-161. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/180034>. Acesso em: 27 out. 2025.

MELLO, J. R. B.; MELLO, F. B.; LANGELOH, A. Toxicidade pré-clínica de fitoterápico com Anemopaegma mirandum, Cola nitida, Passiflora alata, Paullinia cupana, Ptychopetalum olacoides e tiamina. *Latin American Journal of Pharmacy*, v. 29, n. 1, p. 57-63, 2010.

McKAY, D. L. *et al.* tea (tisane) lowers blood pressure in prehypertensive and mildly hypertensive adults. **The Journal of Nutrition**, v. 140, n. 2, p. 298-303, fev. 2010. DOI: 10.3945/jn.109.115097. Disponível em: <https://academic.oup.com/jn/article/140/2/298/4630229>. Acesso em: 30 out. 2025.

NICOLETTI, M. A. *et al.* **Fitoterápicos: principais interações medicamentosas**. São Paulo: Associação Nacional de Farmacêuticos Magistrais - Brasil, 2012. 64 p.

PEDROSO, R. S.; ANDRADE, G.; PIRES, R. H. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, artigo e310208, 2021. DOI: 10.1590/S0103-73312021310208. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/kwsS5zBL84b5w9LrMrCjy5d/?format=html&lang=pt>. acesso em: 30 out. 2025.

SÁ, C. M. M. *et al.* Chá verde na prevenção das doenças cardiovasculares. **Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, v. 8, n. 4, p. 635-642, out./dez. 2009. DOI: 10.4025/cienccuidsaude.v8i4.9725. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/9725>. Acesso em: 29 out. 2025.

SANTOS, A. F. F. **Risco relacionado ao uso de medicamentos utilizados no tratamento da obesidade**. 2021. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) - Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira, 2021. Disponível em: <http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/2200>. Acesso em: 30 out. 2025.

SILVA, R. R. e.; ABREU, P. A. Chás e emagrecimento: Uma análise crítica do que está sendo recomendado nos vídeos do YouTube. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 12, n. 1., 2021.