

## RAÍZES, ENQUADRAMENTO E CARACTERÍSTICAS DA FITOTERAPIA NATURAL

Carlos Campos Ventura<sup>1</sup>; Paula Bicho<sup>2</sup> & Dulce Campos Ventura<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Piaget

<sup>2</sup>Instituto Hipócrates de Ensino e Ciência

### RESUMO

A Fitoterapia, que consiste na utilização de plantas para preservar a saúde e tratar a doença, é uma das Terapêuticas Não Convencionais/TNCs (TNCs) cuja prática profissional se encontra legalizada em Portugal. A Fitoterapia detém um saber que adveio da experiência do uso de plantas alimentares e medicinais pelo Homem durante toda a sua existência. Do desenvolvimento histórico da Fitoterapia emergiram marcantes afinidades e dissimilaridades com outras Terapêuticas não Convencionais que também recorrem a plantas medicinais, designadamente a Naturopatia e as Medicinas Tradicional Chinesa (MTC) e Ayurveda. A eficácia e a utilidade da Fitoterapia encontram-se reconhecidas nacional e internacionalmente. Com a plena regulamentação legal da profissão de fitoterapeuta, os portugueses passarão a usufruir duma Fitoterapia com qualidade acreditada. Neste contexto, e com o objectivo de proporcionar um correcto conceito da Fitoterapia do presente, neste artigo descreve-se o que no essencial foi a génese histórica da Fitoterapia, como antecedente do que hoje a caracteriza e posiciona em relação às restantes terapêuticas convencionais e não convencionais, nomeadamente no que toca a paradigmas, preceitos e metodologias. Partindo desta base, são descritas as características fundamentais da Fitoterapia do presente e analisam-se as perspectivas da sua evolução à luz da regulamentação em curso da sua prática profissional.

**Palavras-Chave:** Fitoterapia, Terapêuticas Não Convencionais/TNCs (TNCs), Naturopatia, Medicina Tradicional Chinesa (MTC), *totum vegetal*, leis naturopáticas

## **ABSTRACT**

Phytotherapy, which consists in the use of plants to preserve health and treat illness, is one of the non-conventional therapies/nct witch professional practice is legal in Portugal. Phytotherapy holds a knowledge that comes upon from mankind experience of the use of food and medicinal plants throughout their existence. From Phytotherapy's historical development emerged striking affinities and dissimilarities with other non-conventional therapeutics that also appeal to medicinal plants, namely Naturopathy, Traditional Chinese Medicine and Ayurvedic. The effectiveness and usefulness of Phytotherapy are recognized nationally and internationally. With the full legal regulation of the Phytot herapist profession, the Portugues

population will make use of a Phytotherapy with accredited quality. In this context and in order to provide a proper view of nowadays Phytotherapy, this article describes what essentially was the historical genesis of Phytotherapy, as antecedent of what characterizes it and stands on in relation to other conventional and non-conventional therapeutics, particularly regarding paradigms, principles and methodologies. On that basis, the fundamental characteristics of nowadays Phytotherapy are described, and the prospects for its development in the light of the current regulation of their professional practice are analyzed.

**Keywords:** Phytotherapy, Non-Conventional Therapeutics/NCTs, Naturopathy, Traditional Chinese Medicine, *totum vegetal*, naturopathic laws.

## **INTRODUÇÃO**

Por junção dos termos gregos *phyton*, que significa "planta", e *therapeia*, "tratamento", a cultura ocidental cunhou o termo Fitoterapia para designar a utilização de plantas na prevenção e tratamento de doenças. A par do seu uso na alimentação, a utilização de plantas com finalidades medicinais é tão ancestral quanto a existência humana. Os dados históricos disponíveis evidenciam que o uso medicinal de plantas era praticado no período Paleolítico (Elumalai e Eswariah, 2012) e os primeiros documentos escritos mostram que esta prática ocorria na Mesopotâmia há mais de 5000 anos, na China por volta do ano 3000 a.C. e na Índia cerca do ano 1900

a.C. Grosso modo, estas referências correspondem às raízes ancestrais dos fundamentos em que se baseia o uso medicinal de plantas no âmbito da Fitoterapia ocidental, da MTC e da Medicina Ayurveda, assentes em paradigmas epistemologicamente bem distintos entre si. Porém, o desenvolvimento da Fitoterapia no Ocidente, que não foi estanque a conhecimentos existentes por todo o mundo, nomeadamente da China e Índias Oriental e Ocidentais colhidos comprovadamente a partir do séc. XV e depois por navegadores, exploradores ou estudiosos e investigadores europeus, estruturou-se principalmente com o séc. XIX e depois, como corpo coerente de saberes e experiência. Desde então, e florescendo no caldo das ideias naturopáticas emergentes, separou-se da medicina convencional, que recorre a fármacos químicos (Elumalai e Eswariah, 2012). Hoje, a Fitoterapia é uma das MNCs praticadas e reconhecidas internacionalmente (WHO, 2013). Embora com larga tradição no nosso país, em Portugal só em 2003 foi reconhecida legalmente como prática terapêutica e profissão (Lei 45/2003).

Foram, portanto, longos e complexos o percurso e a evolução da Fitoterapia, que acompanharam a história das sociedades e civilizações que se sucederam no nosso continente. Interessa, portanto, proporcionar aos profissionais, à classe científica e ao público em geral a informação e os conhecimentos que enformem um preciso e correto conceito de Fitoterapia, particularmente no presente contexto nacional, em que ela ganhou o estatuto de prática profissional legalmente reconhecida. É este o objectivo do presente artigo, que, através duma incursão nas raízes e antecedentes históricos da Fitoterapia e seu enquadramento nas culturas das diferentes civilizações, visa proporcionar as bases para compreensão do que é a Fitoterapia do presente, designadamente os seus princípios e métodos, e a sua relação com as outras áreas da medicina, incluindo as designadas por convencionais e não-convencionais.

### **As raízes**

O uso de plantas acompanha as sociedades humanas desde os primórdios da sua existência. O conhecimento das plantas e suas propriedades pelo homem primitivo adveio da necessidade absoluta da sua utilização como alimento. A associação entre as propriedades dos vegetais alimentares e a saúde humana chegou aos nossos dias. Ainda hoje determinadas plantas e condimentos vegetais são utilizados em muitas

culturas para promover a salubridade e segurança dos alimentos crus ou cozinhados (Elumalai e Eswariah, 2012). A fronteira entre a planta medicinal e alimentar é frequentemente ténue ou inexistente. Como exemplos, a alface (*Lactuca sativa*) é usada na maior parte das nossas saladas, mas também em fitoterápicos sedativos; o dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) é extremamente comum nas saladas francesas mas também é usado como planta medicinal com efeitos depurativo e diurético; a aveia (*Avena sativa*), popularizada na forma de flocos alimentares, tem uso em Fitoterapia mercê das suas propriedades calmantes, entre outras (Delaveau *et al.*, 1983).

A par do uso como alimento, a utilização de plantas com a finalidade específica de tratamento começou no alvor das primeiras sociedades humanas. Fortes evidências pré-históricas indicam que o uso medicinal de plantas remonta ao período Paleolítico (Elumalai e Eswariah, 2012).

Foi na Mesopotâmia que apareceram os primeiros documentos escritos de que há conhecimento sobre o uso de plantas medicinais. Ali, há mais de 5000 anos os Sumérios produziram tábuas de barro onde inscreveram centenas de plantas com propriedades medicinais. O uso de plantas medicinais foi também importante na civilização egípcia, como documenta o Papiro de Ebers, escrito cerca do ano 1550 a.C. São muitos os documentos que atestam a prática comum da fitoterapia na Grécia Antiga e no Império Romano. Destes, que em muitos casos deram continuidade aos conhecimentos antes registados pelos egípcios, salientam-se os dos gregos Diocles de Carystus, do séc. III a.C., e Hipócrates (séc. V e IV a.C.), que entre outras importantes obras escreveu *De Herbis et Curis*, e do romano Galeno (séc. II e III), o autor de *Methodus Medendi* (Método Terapêutico). Durante a Idade Média o uso de plantas continuou como principal meio do tratamento de doenças, apoiado nos conhecimentos emergentes da medicina popular e conventual, nomeadamente dos que foram preservados nos escritos dos Monges Beneditinos, que copiaram e traduziram obras de autores Gregos, Romanos e Árabes (Elumalai e Eswariah, 2012).

Nesta época também os árabes praticaram e desenvolveram a Fitoterapia, sobretudo partindo dos conhecimentos constantes dos tratados gregos e romanos, que traduziram. Ao tempo, a cultura árabe era muito rica designadamente na área das medicinas, que prevaleceu como sistema organizado de saúde durante a ocupação

árabe das actuais Espanha e Portugal, onde foi descontinuada com a reconquista cristã (Miller, 2006). Mas não se pode falar das raízes da Fitoterapia descurando o que para esta contribuíram e contribuem as civilizações orientais, nomeadamente a chinesa e a indiana. Os primeiros registos chineses de propriedades curativas de plantas são atribuídos ao imperador Shen Nung da dinastia Han, que por volta do ano 3000 a.C. escreveu um tratado que descreve 365 ervas medicinais e seu uso. Posteriormente, foram muitas e importantes as obras que vieram enriquecer o uso medicinal de plantas, que chegaram aos nossos dias no âmbito da MTC. Destas obras destacam-se as de Chang Chung-Ching (142-220), com frequência chamado o “Hipócrates da China”, que são a origem histórica de muitas das fórmulas que são a base da presente fitoterapia chinesa e até japonesa.

Na Índia, onde a Medicina Ayurveda recorre a plantas, pelo que se sabe, desde 1900 a.C., os primeiros escritos conhecidos sobre o uso medicinal de plantas apareceram cerca de 1500 a.C. Outros tratados foram entretanto publicados, com destaque para o *Sushruta Samhita*, escrito no séc. VI a.C., cuja autoria é atribuída a Sushruta e que descreve 700 plantas medicinais ainda hoje importantes no sistema ayurveda (Elumalai e Eswariah, 2012).

Os séculos XV, XVI e XVII foram uma idade de ouro da publicação de tratados sobre plantas medicinais no mundo ocidental. Em 1526 foi publicado o *Grete Herball*, de autoria anónima, em 1597 a História Geral das Plantas por John Gerard e em 1653 Nicholas Culpeper publicou um livro descrevendo 369 plantas inglesas com uso medicinal. À época da exploração das culturas do *Novo Mundo*, inclusivamente colombianas, resultou a introdução na Europa de novas plantas medicinais. Concomitantemente, em 1552 foi publicado o *Manuscrito de Badianus*, uma compilação ilustrada traduzida dum tratado Asteca. (Elumalai e Eswariah,2012)

Também em Portugal, desde o início do séc. XVI novas plantas e conhecimentos das respectivas propriedades terapêuticas foram introduzidos como resultado do contacto com civilizações até então desconhecidas. O livro *Colóquios dos simples, e drogas he cousas mediçinais da India* (Orta, 1563) da autoria do eminente renascentista português Garcia de Orta é disso prova, ao descrever em 58 capítulos um número aproximadamente igual de plantas medicinais da Índia.

Com a introdução do uso de drogas químicas e com o florescimento da química, o século XIX traz com ele o emergir da indústria farmacêutica e a ruptura entre a medicina convencional e a natural, apesar de ambas terem como molde comum os conceitos e princípios enunciados por Hipócrates, nomeadamente em *Herbis et Curis* (Elumalai e Eswariah, 2012; Ferreira *et al.*, 2014). Não é por acaso que foi no século XIX que as medicinas naturais -i.e. a Naturopatia- se definiram no Ocidente. Elas emergiram da energia cosmopolita que atravessou este século, renovou a indústria, as artes, as ciências e a sociedade, e embeberam o humanismo e a esperança de que o vegetariano Leão Tolstói (1828-1910) foi bandeira: “Nunca tiveram os homens tanto que fazer. Foi o século da Revolução, em todo o sentido da palavra, não da Revolução material, mas da Revolução moral.” Impôs-se o primado da “ordem social e do aperfeiçoamento humano”. É com esta citação que Tolstói inicia o seu livro *A Próxima Revolução*, editado em Portugal em 1908. E com ele fez coro o pacifista e grande vulto moral seu contemporâneo Jaime Magalhães Lima (1859-1936), que inclusivamente se deslocou à Rússia para o conhecer, editorialista durante anos da revista *O Vegetariano*. Esta revista, durante a sua existência, que coincide praticamente com a duração da I República, foi o paladino da medicina natural em Portugal. Especialmente no século XIX e século XX - em Portugal até ao fim da I República e em todo o mundo com a revolução cultural e ecológica dos anos sessenta – hoje bem menos – a medicina natural cruzou-se sempre com movimentos reformadores sociais.

Então, e com base nos conceitos e princípios formulados por volta de 400 a.C. por Hipócrates – para quem toda a doença tem causas naturais – foi traçada a fronteira entre a medicina (natural) e a medicina mágico- religiosa, para a qual as causas da doença se devem a intervenção de forças ocultas ou divinas.

No séc. XIX, ambas recusando as causas sobrenaturais como origem da doença, a medicina convencional e a medicina natural passaram a seguir caminhos paralelos mas separados pela recusa da medicina natural em recorrer a substâncias de origem química no tratamento da doença. Contudo, caminhos separados não significa antagónicos. A medicina convencional e a medicina natural, nomeadamente a fitoterapia, têm o seu próprio papel, que em muitas situações é complementar (WHO, 2013). Por outro lado, um grande número de fármacos utilizados pela medicina

convencional tem princípios activos presentes em plantas medicinais das quais são extraídos ou que servem de molde a moléculas produzidas por síntese química.

A aspirina é, entre muitos outros, um exemplo deste tipo de fármacos (Scimeca e Tétau, 2012). O seu princípio activo, o ácido acetilsalicílico, que hoje é industrialmente produzido por síntese química, é formado no organismo humano por metabolização de compostos da casca e folhas do salgueiro-branco (*Salix spp.*) que, assim, ganham propriedades analgésicas já conhecidas pelos Sumérios e descritas e prescritas por Hipócrates (Scimeca e Tétau, 2012).

Todas as culturas detêm uma importante herança de saber e conhecimentos sobre as propriedades e uso prático das plantas que inclui a sua utilização medicinal pelas populações, *i.e.*, a *medicina popular*. Este legado de hábitos e costumes foi gerado por muitas gerações, que ao longo dos séculos experimentaram os benefícios e malefícios das plantas e, deste modo, foram depurando o saber e conhecimentos acumulados. Assim, e como resultado desta experiência secular, o uso terapêutico de plantas medicinais pela medicina popular é na generalidade eficaz, como comprovam os testes clínicos a que estas são submetidas com frequência crescente (Klein T et al.), designadamente no âmbito da pesquisa laboratorial e clínica.

Assim, além do uso pelas populações isoladas do mundo “desenvolvido” ou cujas culturas dão primazia à medicina popular, e que fazem uso dos conhecimentos ancestrais transmitidos através das gerações, Fitoterapia é hoje largamente praticada, tem prestígio e reconhecimento nos países “desenvolvidos”, nomeadamente da Europa, das Américas, do Oriente e Austrália. Muitos tratamentos por Fitoterapia são comparticipados pelos sistemas de saúde de países Europeus e Asiáticos (WHO, 2013). Em grande parte, tal deve-se à implementação dos objectivos da OMS que, a par de outras medicinas não convencionais, visam a inclusão da Fitoterapia nos serviços de saúde pública dos diferentes países (WHO, 2013).

Em Portugal, a difusão dos conhecimentos e da prática da Fitoterapia teve, já no século XX, contributos importantes de que se destacam os dos naturopatas Raúl d’Oliveira Feijão, que publicou o monumental *Elucidário Fitológico* em três volumes (Feijão, 1961), José Lyon de Castro (1890-1988) nomeadamente através da sua obra *Medicina Vegetal* (Castro, 1981), Indíveri Colucci (1879-1987), Fred Vasques Homem (1907-1998), Adriano Oliveira e Furtado Mateus. Os seus contributos foram fundamentais

para o estabelecimento da identidade, consistência e estrutura do presente e coerente corpo teórico-prático da Fitoterapia naturopática, como área do saber e profissão.

## **CARACTERÍSTICAS**

As plantas, sejam elas alimentares ou medicinais – ou seja, a alimentação e a Fitoterapia –, são a base da prática da Medicina Natural – a Naturopatia, diríamos hoje – no século XIX e agora. Acompanhadas de outras práticas, nomeadamente a hidroterapia e a talassoterapia, a actividade física, o estilo de vida, as massagens, reflexologia e manipulações. Esta justaposição de práticas deveu-se a que desde o século XIX a Medicina Natural foi agregando práticas naturais. E o que eram – e são – então estas práticas naturais? Relembrando, são principalmente as que obedecem aos dois pilares que corporizaram as balizas da Medicina Natural. Em primeiro lugar e mais remotamente o critério advindo de Hipócrates: *é natural porque não é sobrenatural, nem na sua explicação da doença nem nos métodos e substâncias usados*. O segundo pilar, assumido no século XIX: *é natural porque não é químico*, é no fundo uma continuação e afirmação do que Hipócrates praticava: *métodos e substâncias naturais*. Por isso se pode encarar Hipócrates como o Naturopata seminal.

Porque, como abaixo se descreve, a Fitoterapia europeia é naturopática, partilhando a mesma compreensão do ser vivo, da saúde e da doença, as chamadas leis naturopáticas são também as leis ou bases simultaneamente teóricas e práticas da Fitoterapia europeia. Entre as elencadas por Pierre Marchesseau e Grégoire Jauvais (1970), pela sua relevância seleccionaram-se as seguintes:

**Lei nº 1 (Força vital).** A matéria viva é dotada de um **instinto de conservação** (e de reparação) a que se chama “**força vital**”, que não é nem química nem mecânica, mas de **natureza biológica** e cujo êxito é proporcional à sua energia.

**Lei nº 2 (Inteligência da força vital).** A força vital “exerce-se no melhor dos interesses do organismo, mesmo em caso de doença”. (...) Por exemplo, no jejum o organismo **reutiliza** para se alimentar, por autólise, os tecidos **excedentes** menos úteis; e escolhe, à medida que o jejum se prolonga, sempre na ordem inversa da utilidade dos mesmos. Este processo está regulado. A ordem das autólises é a seguinte: primeiro, os tumores, os desperdícios e os músculos. Os órgãos e as partes vitais não são digeridos. (...)

**Lei nº 4.** A doença vem do “stress” do meio anti-biológico (falsos alimentos, falta de ar puro, vivificante e limpo, de exercício racional, de sol; tensão psiconervosa, etc.) que perturba o funcionamento harmonioso da **força vital**. Esta ocupa-se então de curar (isto é: de restabelecer o funcionamento) por meio de **reacções** que no fim de contas a “desgastam”, mas que no entanto são indispensáveis para prolongar a existência do ser. Estas reacções autocurativas parecem **desordenadas**. Não o são. (...)

**Lei nº 5.** A doença profunda é geral e não local (...).

**Lei nº 7.** Todas as nossas doenças clássicas são, em geral, doenças sintomáticas de defesa orgânica, dirigidas pela “força vital” para depurar o meio íntimo e curar. É, de certo modo, a doença que cura e não o Médico (ou o Naturopata ou o Fitoterapeuta, nota dos Autores).

**Lei nº 8.** Toda a terapêutica que reprime e abafa os sintomas das doenças de defesa, faz subir o nível tóxico interno como a água sobe numa barragem. A doença propriamente dita cresce e por esse facto, tende a agravar-se. Esse agravamento, essa acção repressiva, retrocedente, compressiva, engendram uma reacção mais violenta da força vital e daí a recaída (muitas vezes mais perigosa) ou a transferência mórbida para outro órgão. (...) Finalmente, quando a força vital é oprimida e delapidada, a **doença** toma então o aspecto de “enfraquecimento” (evolução cancerosa, invasão microbiana, etc.).

**Lei nº 9.** A doença causada é **una**: essa unidade exige, igualmente, unidade de tratamento. O tratamento natural ou método de saúde (...) exige a **desintoxicação** em primeiro lugar, depois a **revitalização** e, finalmente, a **estabilização**.

**Lei nº 12.** (...) À medida que a intoxicação aumenta, a força vital diminui. Exemplo: o cancro é um estado de grande intoxicação; a “força vital” é, nesse caso, quase inexistente. Inversamente, nos jovens a força vital é **grande**. (...)

**Lei nº 17.** A doença é sempre uma resistência vital inteligente (...) perante a intoxicação; é um estado anormal a que responde uma **acção vital correcta**.

**Lei nº 23.** O alvo directo da doença é provocar o regresso a uma fisiologia normalizada (...). O poder curativo é inerente a cada célula viva.”

É inevitável, perante estes princípios, não recordar a afirmação provocadora de Claude Bernard *o terreno é tudo, o micróbio não é nada* (apesar de toda a distanciação perante este autor da *Introdução à Medicina Experimental* e criador do *determinismo*

*experimental*, para o qual não seria útil *procurar a causa da vida ou a essência das doenças* e a *força vital*, não mensurável e em grande parte não controlável, não sendo portanto científica (Clarke 1961; Namora 1977; Bernard 2011). Mas mantendo-se a saúde natural consistentemente com os mesmos princípios e nesse sentido, entre muitos outros autores citam-se Michael Murray e Joseph Pizzorno (1997): *“a medicina natural é “Vitalista” no seu enfoque porque considera a vida como algo mais do que a soma dos processos bioquímicos, e crê que o corpo tem inteligência inata que sempre se esforça por alcançar a saúde.”* Fred Vasques Homem (1907-1998), nome grande da Naturopatia portuguesa, reforça: *“(…) os meios naturais podem influenciar o terreno, dar defesa natural às células, para que o organismo elimine, por força própria, a enfermidade, mate os micróbios e garanta ainda a integridade dos tecidos, aumentando deste modo a resistência e a imunidade geral do organismo. Este, beneficiado por um tratamento geral, inofensivo e natural, fica prevenido, ao mesmo tempo, contra doenças futuras...e...o Naturismo* (até há poucas dezenas de anos, este termo era por vezes utilizado como sinónimo de saúde natural, nota dos Autores) *procura garantir uma existência simples, sã e natural, fazendo tudo para que o organismo não adoença e a vida seja feliz e prolongada. Para este fim, recorramos apenas aos meios preventivos, banindo tudo o que possa prejudicar e intoxicar. (...) A Naturopatia cura porque instiga a força curadora do doente, distinguindo-se assim da alopatia, que tende a substituir por remédios a “vis medicatrix” da Natureza”* (Homem 1979). Ao longo deste livro é clara a plasticidade da Naturopatia, que sempre foi agregando técnicas, recursos e materiais que lhe sirvam para cumprir os seus fins. Fred Vasques Homem descreve nesse livro a talassoterapia (tratamento pela água do mar), a atmosfera (respiração, “banhos de ar”, marchas), a helioterapia (banhos de sol), a hidroterapia (água), a ginástica, a massagem, a psicoterapia, a meditação e a alimentação. Todos estes recursos são clássicos na Naturopatia, mas quando fala de alimentação ele introduz a macrobiótica, explica sucintamente o *yin-yang* e como os alimentos se organizam nesse sistema extremo-oriental, aproveitando mais esse recurso, estranho ao pensamento ocidental mas segundo ele (e, já agora, segundo nós também) de aplicação útil na prática da Naturopatia.

A Fitoterapia europeia continental (que se passa a designar apenas por Fitoterapia) assume-se como tendo o mesmo paradigma que a Naturopatia, cujo corpo teórico

ficou consolidado na primeira metade do século XX. Embora com um corpo autónomo de conhecimentos e princípios, a Fitoterapia naturopática (que se passa também a designar apenas por Fitoterapia) comunga alguns preceitos fundamentais do uso de plantas na MTC e na Medicina Ayurveda, a saber:

I - Respeita os saberes acerca das propriedades de plantas medicinais adquiridos ao longo de gerações, assumindo-os como património cultural imaterial e material das populações e como base de prática e de investigação das atuais grandes fitoterapias;

II - Cada uma destas grandes fitoterapias, para além da absorção das heranças culturais populares, elaborou ao longo dos séculos sistemas próprios, teóricos e práticos, de compreensão do indivíduo, da saúde e da doença, de diagnóstico, de prescrição, de prevenção e de tratamento;

III - Tem na alimentação e nas plantas alimentares um recurso de prevenção e de tratamento incontornável;

IV - Utiliza as plantas medicinais na prevenção e no tratamento, interna e externamente, em massagens e manipulações, banhos, vapores, puncturas, irrigações, aplicações tópicas, etc.;

V - Não utiliza princípios activos isolados, sejam eles moléculas extraídas das plantas ou reproduzidas por processos químicos;

VI - Utiliza no seu todo os constituintes - o *totum vegetal* - da planta ou de parte desta, ainda fresca ou seca, pulverizada, em extracto ou transformada de forma a não adulterar as suas qualidades intrínsecas globais;

Pela sua complexidade e decisiva importância, designadamente por constituir a essência do que no mais fundamental distingue a Fitoterapia da fitoterapia fitoquímica, o conceito de *totum vegetal* que acima é mencionado como uma das características comuns ao uso de plantas em Fitoterapia, MTC e Medicina Ayurveda, merece a abordagem individualizada que a seguir se introduz e desenvolve.

Ao contrário da medicina convencional, nos diversos sistemas não convencionais - Fitoterapia, MTC, Ayurveda - e também nas medicinas tradicionais incluindo as dos povos indígenas das Américas e África -, o uso terapêutico de plantas não se baseia na administração de princípios activos isolados, mas de preparações contendo o *totum vegetal* (tisanas, sucos, extractos totais, etc.).

Pode definir-se o *totum vegetal* como o conjunto de moléculas que se encontram na célula vegetal, que são usadas conjuntamente sem que haja alteração da sua composição original (Beles, 2011). Ao invés de um só princípio activo, o *totum vegetal* compreende muitas centenas de moléculas (Chevallier, 2009). Assim, pode afirmar-se que as fitoterapias são sistemas médicos holísticos que usam o todo da planta para tratar o todo da pessoa (Hoffmann, 2003).

Devido à sua grande complexidade, o *totum vegetal* apresenta as seguintes particularidades:

- No *totum vegetal*, além dos princípios activos principais responsáveis por determinada propriedade da planta, um elevado número de outros compostos pode adjuvar a sua acção, influenciando a sua estabilidade ou biodisponibilidade (Schulz *et. al*, 2002). Por exemplo, as brassicáceas (crucíferas) contêm glucosinolatos com actividade anticancerígena e uma enzima, a mirosinase. Quando as paredes celulares vegetais são rompidas a mirosinase libertada converte os glucosinolatos em isotiocianatos, sendo estes os verdadeiros compostos anticancerígenos (Fernández, 2015).
- No *totum vegetal*, vários princípios activos podem contribuir de forma sinérgica para uma determinada acção. A actividade antidepressiva do Hipericão (*Hypericum perforatum* L.) deve-se à acção simultânea da hipericina e hiperforina, de que resulta uma ligeira inibição da MAO (hipericina) e uma mais forte recaptação da serotonina (hiperforina). Estes dois mecanismos de acção reforçam o efeito terapêutico. Ainda que estes dois princípios activos se evidenciem, o *totum vegetal* contém muitos outros compostos com acção terapêutica (Beles, 2011).
- O *totum vegetal*, além dos princípios activos contém outros compostos que podem suavizar ou modular uma acção, ou ainda proteger de eventuais efeitos secundários (Scimeca e Tétau, 2012). Este é um aspecto da maior relevância, já que confere à utilização do *totum vegetal* efeitos fisiológicos, praticamente desprovidos de efeitos secundários. Veja-se o caso da beterraba-vermelha (*Beta vulgaris* var. *rubra*), cujo suco concentrado inibe o desenvolvimento tumoral, acção atribuída ao seu pigmento corante, a betanina. Quando administrada isoladamente em doses equivalentes

às do suco concentrado, a betanina manifesta efeitos adversos, principalmente sobre o fígado. Estes secundarismos, ausentes na administração do *totum vegetal*, são atribuídos à presença de betaína com propriedades hepatoprotetoras (Beles, 2011; Ribeiro, 1995).

- No *totum vegetal*, as moléculas estabelecem uma atracção entre si e podem originar efeitos que nenhum dos seus compostos isoladamente apresenta. Como paradigma refira-se o caso do Eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.) que, além da sua acção anti-séptica atribuída ao óleo essencial, tem actividade hipoglicemiante. Nenhum dos compostos do seu *totum vegetal*, de forma isolada, ou mesmo em conjunto – depois de isolados e misturados em laboratório –, tem acção hipoglicemiante (Ribeiro, 1995).

Ou seja, em regra a utilização de preparações contendo o *totum vegetal*, tal como tem sido a tradição desde há milhares de anos, proporciona efeitos suaves, mantendo o equilíbrio natural do organismo e praticamente isentos de efeitos adversos, ou seja, eficácia e segurança. Refira-se ainda que, nos complexos vegetais estudados, haverá provavelmente componentes não detectados laboratorialmente mas que influenciarão de alguma forma o efeito da planta.

## **O CONTEXTO**

Com algumas semelhanças, mas com diferenças do que é prática noutros países (WHO, 2013), em Portugal encontra-se legalmente reconhecida a prática profissional de Terapêuticas não Convencionais, designadamente da Acupunctura, MTC, Homeopatia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropráxia, a par da Fitoterapia (Lei 45/2003; Lei 71/2013). Apesar de legalmente enquadradas numa designação genérica comum, estas profissões apresentam diferenças que no contexto do presente artigo interessa conhecer e são a seguir sintetizadas. Assim, e de acordo com os seus antecedentes históricos e bases filosóficas e metodológicas, aquelas TNC podem ser integradas em quatro grupos:

- I - A Acupunctura e a MTC, nascidas e praticadas no Extremo-Oriente desde há pelo menos cinco mil anos, assentam numa cosmogonia própria e inexistente na medicina ocidental. O uso terapêutico de plantas segundo o sistema tradicional

chinês encontra-se incluído no estudo e na prática profissional do especialista em MTC;

- II - A Homeopatia foi criada na passagem do século XVIII para o XIX por Samuel Hahnemann, médico em revolta contra a medicina brunoniana, predominante nesse tempo, baseada em doses e métodos muito fortes (Haggard, 1953); a terapêutica homeopática baseia-se na administração de remédios preparados em laboratório, por diluição e dinamização de compostos e substâncias de origem animal, vegetal, mineral ou química;
- III - A Naturopatia, que foi sendo construída ao longo do século XIX englobando várias metodologias e práticas terapêuticas naturais, nomeadamente a fitoterapia, a alimentação natural, a hidroterapia, a actividade física e o estilo de vida, as massagens e manipulações, continuou a agregar novas valências, como o recurso a vitaminas, minerais e outros nutrientes, tratamentos de reflexologia com digito e outras puncturas e estimulações, vindo a estabilizar o seu corpo de conhecimentos e práticas já no século XX;
- IV - A Osteopatia e a Quiropráxia, criadas na parte final do século XIX sob um paradigma anatómico, têm a manipulação física dos sistemas muscular e esquelético como método básico de tratamento.

Assim, de entre estas TNC, a Fitoterapia tem afinidades com a MTC e a Naturopatia, concretamente no uso de plantas. Contudo, embora também utilize plantas, incluindo algumas que também são usadas na MTC, a Fitoterapia distingue-se em absoluto da MTC, de que difere radicalmente em conceitos e nos fundamentos e metodologias de diagnóstico e tratamento. Estas circunstâncias são bem evidenciadas tendo em conta os antecedentes históricos e as filosofias subjacentes, nomeadamente a importância fundamental e estruturante do conceito de equilíbrio de forças do *yin* e do *yang* e dos cinco elementos para a MTC.

Pelo contrário, semelhante é a relação entre Fitoterapia e Naturopatia, que partilham um mesmo paradigma. De acordo com o que antes se descreveu, em sentido figurativo pode dizer-se que a Fitoterapia do presente teve a sua génese nos séculos XIX e XX por incubação dos seus antecedentes no seio da Naturopatia, enquanto o corpo desta evoluía para o seu estado actual. Neste contexto, a Fitoterapia aparece

historicamente, e ainda hoje, integrada na Naturopatia. Porquê, então, a instituição em Portugal da Fitoterapia como profissão autónoma? Para esta decisão do legislador não contribuíram iniciativa ou escolhas dos profissionais de medicina natural. A decisão está na linha do modelo com influência anglo-saxónica que na Europa emerge para estruturação das TNC, nomeadamente no Parlamento Europeu. A sua prossecução de acordo com o que está previsto na legislação poderá, contudo, conduzir a resultados positivos para os profissionais e população. É de esperar que num futuro próximo tais resultados advenham da existência de profissionais formados com proficiência, capazes de dar bom uso ao saber que o desenvolvimento da investigação e a prática clínica em Fitoterapia continuará a produzir. Neste contexto, o saber e a experiência dos profissionais que há décadas praticam a Fitoterapia é um contributo incontornável para o futuro da Fitoterapia.

## **CONCLUSÕES**

A Fitoterapia do presente, que se encontra legalmente instituída em Portugal como prática terapêutica e profissional autónoma, detém um corpo de princípios, saberes e métodos que são o resultado da experiência do uso de plantas pelo homem ao longo de toda a sua existência. Além dos contributos que ao longo da história recebeu da evolução da medicina popular no Ocidente, absorveu outros provindos de outras regiões. Destes, os de maior relevância chegaram do Oriente, particularmente da Índia e China, das medicinas Ayurveda e popular chinesa, respectivamente.

Todos estes saberes acumulados se desenvolveram ao longo da História, a partir dos saberes intrínsecos das populações, evoluindo para sistemas de saber alicerçados em experiência clínica, reflexão teórica e - mais recentemente - em investigação laboratorial, com corpus teóricos e paradigmas próprios que incluem métodos de diagnóstico e de avaliação de saúde, prescrição e tratamento. Estas evoluções sedimentaram-se em paradigmas próprios e específicos de cada Sistema. Isto mesmo está consignado nas Leis das TNC de 2003 e de 2013, deixando claro que estas Terapêuticas são diferentes da convencional e por isso são não convencionais, tendo sido e tendo que continuar a ser praticadas e leccionadas segundo paradigmas próprios e diferentes dos veiculados nas escolas de medicina (convencional).

A Fitoterapia de hoje emergiu da Naturopatia, de que se pode, assim, considerar simultaneamente um sub-sistema; dos três sistemas (naturopático, tradicional chinês e ayurvédico), o naturopático é o mais plástico, pela sua centralidade e cosmopolitismo social, tendo vindo a agregar técnicas, práticas e até a adoptar plantas (oriundas de todo o mundo) que ele digere e integra no seu sustentáculo teórico-prático.

A Fitoterapia e as Medicinas Ayurveda e Tradicional Chinesa têm características fundamentais que as distinguem entre si, designadamente as filosofias e conceitos em que se alicerçam, e as respectivas metodologias de preservação da saúde, diagnóstico, prescrição e tratamento, e também muitas das plantas. Contudo, apesar das diferenças, têm importantes características comuns. Estas, além do uso de plantas, compreendem a recusa da utilização de substâncias obtidas por processos químicos e de princípios activos isolados, sejam eles moléculas extraídas das plantas ou reproduzidas por processos químicos.

A eficácia e utilidade da Fitoterapia na manutenção da saúde e no tratamento da doença encontram-se reconhecidas nacional e internacionalmente. Nesta base, a integração da Fitoterapia nos sistemas de saúde de cada país é um dos objectivos estratégicos da Organização Mundial de Saúde. Da plena implementação das Leis que em Portugal regulamentam o exercício profissional das TNC resultará no imediato benefício do usufruto pelos portugueses duma Fitoterapia com qualidade acreditada, dado que a sua prática legal caberá a Fitoterapeutas com a proficiência requerida para emissão da correspondente cédula profissional pela autoridade competente, a Administração Central do Sistema de Saúde, I.P. A médio e longo prazo, mercê da passagem do legado dos profissionais com décadas de experiência na prática da Fitoterapia e da graduação e pós-graduação universitária de novos profissionais, a Fitoterapia entrará numa nova era no que respeita a conhecimentos e competência dos Fitoterapeutas, então enriquecida pelo aprofundamento do saber que a investigação científica e clínica virão a proporcionar. Para tal, e no que toca ao futuro da Fitoterapia e das outras Terapêuticas não Convencionais, será necessário garantir que no ensino superior os currículos e o ensino não se desliguem dos paradigmas próprios de cada área terapêutica.

## BIBLIOGRAFIA

- Beles, João (2011) *Naturopatia – A natureza cura a natureza*. Edições Mahatma. Bernard, Claude (2011) *Introdução ao Estudo de Medicina Experimental*. Publicações Europa-América. Castro, José Lyon (1981) – *Medicina Vegetal*. Publicações Europa-América.
- Chevallier, Andrew (2009) *Guias Essenciais DK – Plantas Mediciniais*. Dorling Kindersley – Civilização Editores.
- Clarke, Robert (1961) *Claude Bernard et la médecine expérimentale*. Éditions Seghers.
- Cunha, A. Proença da (Coordenador) (2005) *Farmacognosia e fitoquímica*. Fundação Calouste Gulbenkian. Delaveau P.; Mortier F.; Rivolier C.; Rivolier J.; Schweitzer A. R. (1983) *Segredos e virtudes das plantas medicinais*. Edição de Selecções do Reader's Digest. Lisboa.
- Elumalai A., Eswariah M. C. (2012) *Herbalism – a review*. Int. J. Phytotherapy, 2(2):96-105. Feijão, Raúl d'Oliveira (1961) *Elucidário Fitológico*. Edição Instituto Botânico de Lisboa. Fernández, Odile (2015) *Guia completo anticancro*. Marcador Editora.
- Ferreira T. S.; Moreira, C. Z.; Cária, N. Z.; Victoriano, G.; Silva Jr. W. F.; Magalhães, J. C. (2014) *Phytotherapy: an introduction to its history, use and application*. Rev. Bras. Pl. Med., Campinas, 16(2):290-298. Haggard, Howard (1953) *Devils, Drugs and Doctors*. Cardinal Edition.
- Hoffmann, David (2003) *Medical herbalism – The science and practice of herbal medicine*. Inner Traditions International.
- Homem, Fred Vasques (1979) *Neonaturopatia Racionalista*. Edição Medicina Natural.
- IEF/Instituto do Emprego e Formação Profissional-Ministério do Emprego e da Segurança Social (1994). *Classificação Nacional das Profissões*.
- INE/Instituto Nacional de Estatística (2011) *Classificação Profissional das Profissões 2010*.
- Klein T; Longhini R; Bruschi ML; Melo JCP. (2009) *Fitoterápicos, um mercado promissor*. Revista Ciência Farmacológica Básica Aplicada 30(3):241-248.

- Lei n.º 45/2003 (2003) *Lei do enquadramento base das terapêuticas não convencionais*. Diário da república, 1.ª série-A, N.º 193, 22 de agosto de 2003.
- Lei n.º 71/2013 (2013) *Regulamenta a Lei n.º 45/2003, de 22 de agosto, relativamente ao exercício profissional das atividades de aplicação de terapêuticas não convencionais*. Diário da República, 1.ª série, N.º 168, 2 de setembro de 2013. Marchesseau, Pierre; Jauvais, Grégoire (1970) *Curso Completo Teórico e Prático de Biologia Naturopática*. Nova Editorial Natura.
- Miller, A. C. (2006) *Jundi-Shapur, bimaristans, and the rise of academic medical centres*. J. R. Soc. Med., 99:615–617.
- Murray, Michael; Pizzorno, Joseph (1997) *The Encyclopaedia of Natural Medicine*, Ed. Simon & Schuster
- Namora, Fernando (1977) *Deuses e Demónios da Medicina*. Edição Círculo dos Leitores.
- Orta, Garcia (1563) *Colóquios dos simples, e drogas he cousas medicinais da Índia*. Edição Imprensa Nacional-Casa da Moeda, 2011.
- Ribeiro, Eduardo (1995) *Plantas medicinais e complementos bioterápicos*. Livros de Vida, Editores, Lda. Schulz, Volker; Hänsel, Rudolf; Tyler, Varro E. (2002) *Fitoterapia racional – Um guia de fitoterapia para as ciências da saúde*. Editora Manole.
- Scimeca, Daniel; Tétou, Max (2012) *Votre santé par les plantes*. Editions Alpen.
- Tolstoi, Leon (1908) *A Próxima Revolução*. Livraria Central de Gomes de Carvalho
- Torrão, Nunes (1979) Dr. Indíveri Colucci, *Meio Século ao Serviço da Humanidade, uma vida consagrada à Naturopatia*. Nova Editorial Natura. *O Vegetariano* (revista) Volume I, 1909-1911 (1912); Volume V (1914). Sociedade Vegetariana Portuguesa Ventura, Carlos Campos (2006 outubro). *O Elo Perdido entre Hipócrates e a Naturopatia Actual*. Revista Natural Beija Flor.
- Ventura, Carlos Campos (2007 julho). *Naturopatia Clássica e Moderna*. Revista Natural Beija Flor.
- Ventura, Carlos Campos (2008). *A Naturopatia e a Fitoterapia Clássicas, herdeiras de Hipócrates*. Anuário do Ministério da Saúde.

- Ventura, Carlos Campos (2009 janeiro). *Garcia de Orta, Nome Maior da História da Medicina Portuguesa*. Revista Natural Beija Flor.
- WHO (2013) *Traditional Medicine Strategy 2014-2023*. World Health Organization.