



SAÚDE. PRODUTOS NATURAIS PODEM SER PERIGOSOS

# COMPRIMIDOS DE AÇÚCAR E CHÁS NÃO SÃO INOFENSIVOS

Há ervas que interagem (mal) com medicamentos e crenças que impedem tratamentos - com consequências graves. Por **Lucília Galha**



## As plantas são perigosas porque funcionam

▶ Aquela mulher, de 50 anos, que vivia na zona de Alcobaça, esteve a 24 horas de precisar de um transplante. “Apareceu aqui com uma insuficiência hepática fulminante, porque andava com dores e tomou umas ervas chinesas. Só que as ervas eram tóxicas”, recorda António Vaz Carneiro. O especialista de Medicina Interna nunca se esqueceu deste caso que, felizmente, correu bem: “Depois de umas semanas, o corpo reagiu e ela recuperou. Não foi preciso o transplante”, conta. Algo parecido aconteceu com outra mulher, que esteve um mês internada nos Cuidados Intensivos por causa de um chá. “Como fazia retenção de líquidos, foi a uma consulta com um naturopata que lhe receitou um chá.

Só que aquele chá, além de ajudar a libertar os líquidos, também a fez perder os minerais essenciais ao funcionamento elétrico do coração”, conta uma enfermeira dos Cuidados de Saúde Primários da zona de Lisboa. Resultado: entrou em paragem cardiorrespiratória e teve de ser ligada ao ventilador.

“Os chás são perigosos justamente porque funcionam, porque têm princípios ativos. O problema das coisas naturais é que habitualmente são pouco doseadas”, chama a atenção o especialista em Hematologia, Nuno Miranda.

Nos domicílios é frequente os profissionais de saúde encontrarem chás que têm interação com a medicação que as pessoas fazem. “Muitas vezes, os doentes nem nos dizem porque acham que é inofensivo”,

▲ Os produtos sintéticos têm os mesmos benefícios que os naturais, sem os efeitos secundários

**HÁ CHÁS QUE INTERFEREM COM A MEDICAÇÃO PARA O CORAÇÃO E QUE PODEM PROVOCAR PARAGENS CARDÍACAS**

conta a enfermeira. Só que existem chás que interagem, por exemplo, com a digitalina – um medicamento usado para a insuficiência cardíaca.

Os produtos de fitoterapia chinesa entram no mercado como suplementos alimentares, embora a Ordem dos Médicos considere que deviam ser controlados pelo Infarmed. “A fitoterapia pode ter interações e efeitos imprevisíveis. É a prática que nos suscita maior preocupação”, diz o bastonário Miguel Guimarães à **SÁBADO**.

Os produtos sintéticos acabam por ter os mesmos benefícios que os naturais, mas sem os efeitos secundários: como a aspirina, que foi criada a partir da casca do salgueiro. “Nos medicamentos somos informados das doses e da quantidade máxima que podemos ingerir, e de quanto

em quanto tempo. Isso não acontece na fitoterapia", diz o biólogo João Lourenço Monteiro.

### Quimiofobia: quando as crenças se sobrepõem à razão

Uma criança de 4 meses precisava de ser operada porque tinha uma catarata congénita no olho. Se fizesse a cirurgia poderia ter recuperado mais de 30% da visão. Mas os pais não quiseram: "Tinham a ideia de que a sua capacidade de autocura resolveria o problema", conta à **SÁBADO** uma médica especialista em Medicina Interna. Quando finalmente procuraram um médico, quatro anos depois, já não havia nada a fazer.

Há casos ainda mais preocupantes. Em Alberta, no Canadá, um rapaz de 19 meses morreu com uma meningite bacteriana, porque os pais procuraram um naturopata e quiseram tratá-lo com "medicamentos naturais". O estado de Ezekiel Stephan foi piorando e, só quando ele parou de respirar, é que o levaram para o hospital.

"Há pessoas que têm crenças muito fortes, recusam dar químicos aos filhos porque estão convencidas de que são tóxicos", alerta Mónica Pina, médica e consultora de lactação. A especialista em Medicina Interna seguiu uma bebé de 8 meses com défice de ferro que quase ficou com danos cerebrais. "A miúda começou a perder peso e eu levei mais de seis meses a convencer a mãe a dar-lhe ferro. O défice de ferro é uma das causas de atraso do crescimento mas pode ser facilmente corrigida", explica a profissional. A mãe tinha consultado uma profissional das terapias alternativas que achava que a situação se resolvia só com medicamentos homeopáticos.

Também em doenças como a perturbação da hiperatividade e défice de atenção (PHDA) existe o estigma da medicação. "Os pais perdem dois ou três anos a fazer homeopatia, acupuntura ou outras terapias duvidosas e entretanto as crianças perdem anos de escolaridade e ficam desmotivadas", diz o especialista em Neurodesenvolvimento Miguel Es-

Everything  
is New

## UM MUNDO DE ESPETÁCULOS A PENSAR EM SI!

**THE MOUNTAIN GOATS** M/6

**24 NOVEMBRO**  
**LAV - LISBOA AO VIVO**

Scott Bradlee's  
**POSTMODERN JUKEBOX** M/6

WELCOME TO  
**THE TWENTIES**  
2019 TOUR

**25 & 26 NOVEMBRO**  
CASINO ESTORIL | SALÃO PRETO E PRATA

**VAMPIRE WEEKEND**

FATHER + OF + THE + BRIDE

**26 NOVEMBRO**  
COLISEU LISBOA  
TOUR

M/6

THE WORLD OF  
**HANS ZIMMER**

A SYMPHONIC CELEBRATION

GAVIN GREENAWAY  
HANS ZIMMER

**8 DEZEMBRO · LISBOA**  
ALTICE ARENA

M/6

EVERYTHING IS NEW APRESENTA

**GAVIN JAMES** M/6

**12 DEZEMBRO**  
**AULA MAGNA**

M/6

**TIAGO BETTENCOURT** M/6

~~CASA DA~~ **SOLD OUT** 17 DEZ

**COLISEU LISBOA - 19 DEZ**

RUA MUSIC RTP COMERCIAL

**MÁRCIA** M/6

**18 DEZEMBRO**  
**COLISEU LISBOA**

CIRQUE DU SOLEIL

**Corteo**

**3-12 JANEIRO 2020**  
**LISBOA ALTICE ARENA**

M/3 [cirquedusoleil.com/corteo](http://cirquedusoleil.com/corteo)

SKODA  
RUBIN  
SANTANA  
Jornal

**JAMES ARTHUR** M/6

The YOU Tour

**Domingo 19 Janeiro 2020**  
**Campo Pequeno**

RADIO COMERCIAL

SAIBA MAIS SOBRE ESTES E OUTROS ESPETÁCULOS EM [EVERYTHINGISNEW.PT](http://EVERYTHINGISNEW.PT)  
BILHETES: FNAC, WORTEN, EL CORTE INGLÉS E [WWW.EVERYTHINGISNEW.PT](http://WWW.EVERYTHINGISNEW.PT)

Everything  
is New



trada. Recentemente, um estudo publicado no *Journal of Attention Disorders*, concluiu que crianças com PHDA não diagnosticadas, ou sem adesão ao tratamento, têm uma média de menos 9 a 13 anos de vida do que uma criança sem PHDA.

Bárbara Ramos Dias acompanhou o caso de uma adolescente de 16 anos com dificuldades de concentração. Enquanto tomou a medicação, esteve bem, mas houve uma altura em que os pais quiseram experimentar outras coisas. “Não sei se foi reiki ou uma coisa de energia através das mãos, mas ainda durou uns cinco meses. Tempo suficiente para as notas descerem e ela começar a ter crises de ansiedade e problemas de intestinos na véspera dos testes”, conta a psicóloga clínica.

### “Pagar água a preço de ouro”

Em março de 2015, o Conselho Nacional de Saúde e Investigação Médica da Austrália analisou 225 estudos sobre homeopatia e concluiu que esta prática não é eficaz para tratar nenhum tipo de doença. “Nenhum estudo provou que a homeopatia foi melhor do que o placebo ou promoveu uma melhoria de saúde igual à obtida com outro tratamento”, pode ler-se no relatório deste organismo. Mais, alertaram: “As pessoas que escolhem a homeopatia podem pôr em risco a sua saúde se rejeitarem ou adiarem tratamentos para os quais há provas de segurança e eficácia.”

Os medicamentos homeopáticos são preparados por um processo de diluição e é justamente isso que faz

Os medicamentos homeopáticos têm de ter um grau de diluição que garanta a sua inocuidade

### Ajuda

Está disponível online o Observatório de Interações Planta-Medicamento que elenca as interações entre estes produtos e a medicação

**UM RAPAZ ITALIANO DE 7 ANOS MORREU PORQUE OS PAIS QUISERAM TRATAR A OTITE SÓ COM PRODUTOS HOMEOPÁTICOS**

Em Portugal, os produtos de fitoterapia entram no mercado como suplementos alimentares

com que não tenham algum efeito: “As diluições infinitas [o grau de diluição deve ser superior a 1/10000] levam à ausência do princípio ativo no preparado, sendo que um comprimido homeopático não é mais do que uma mistura de água com açúcar muito cara”, diz o biólogo João Lourenço Monteiro. “Ao fim da terceira ou quarta diluições, a presença da molécula é absolutamente mínima e, ao fim de 200, é inferior à possibilidade de encontrar uma molécula no universo inteiro”, acrescenta o médico António Vaz Carneiro.

Em Portugal, estes medicamentos são regulados pelo Infarmed e a condição para a sua introdução no mercado é, justamente, serem inócuos. O rótulo da embalagem tem mesmo de referir que “não tem indicações terapêuticas aprovadas”. “É o que se chama pagar água a preço de ouro”, diz o patologista Germano de Sousa.

Então, qual é problema? “É que muitas vezes as pessoas com doenças graves recusam-se a fazer os tratamentos que as podem salvar para fazer este tipo de terapias. Quando chegam já não há nada a fazer”, explica. Como aconteceu em 2017, com Francesco Bonifazi, um rapaz italiano que morreu com apenas 7 anos, porque os pais decidiram tratar a sua otite só com produtos homeopáticos. O homeopata que tratou o rapaz aconselhou os pais a não dar antibióticos – que o podiam ter salvado –, e a otite evoluiu para uma encefalite (uma inflamação do cérebro).

### Porque é que os doentes de cancro aderem mais às terapias alternativas?

Há duas causas, responde o hematologista Nuno Miranda.

“Uma é a inconveniência dos tratamentos, que têm uma toxicidade significativa e que as pessoas associam muitas vezes a amputações. Como uma mastectomia. A segunda questão é a carga social e psicológica associada ao mau prognóstico da doença. Embora não seja verdade:

há doenças com mais mortalidade e sobrevivências mais curtas do que o cancro”, esclarece o especialista do IPO de Lisboa.

O problema não é novo. Quando foi trabalhar para o instituto, em 1989, Nuno Miranda recorda-se de haver uma espécie de terapeuta que “tratava” as doentes com cancro de mama com um lacrau. “O senhor distinguia os cancros machos dos cancros fêmeas e, de acordo com isso, as mulheres levavam um número diferente de picadas. Era uma coisa clandestina”, conta.

Ainda na década anterior, o cirurgião geral Mário Bernardo acompanhou um caso que nunca esqueceu: “Era uma professora de liceu de Lisboa, com 30 e poucos anos, com um cancro na mama. A primeira terapêutica na altura era a cirurgia, mas ela recusou fazer uma mastectomia radical. Apareceu dois anos depois cheia de metástases e com uma necrose na mama. Ninguém conseguia estar ao pé dela. Morreu pouco tempo depois”, recorda à SÁBADO. Tratamentos que consistiam na aplicação de argila e injeção local de substâncias, como água destilada e soro, eram relativamente comuns, diz o profissional. “E quando as mamas ulceravam, as mulheres pensavam que o mal estava a sair e que se iam curar.”

Nuno Miranda teve um doente de 17 anos que não conseguiu tratar por causa das terapias alternativas. O rapaz tinha um linfoma que era curável. Decidiu abandonar o tratamento, para tentar outras coisas, e voltou dois anos depois com a doença pior. Mas acabou por deixar novamente o tratamento. “A tentação da magia é muito grande, porque os tratamentos são duros, não são fáceis. Quando voltou pela terceira vez, já a doença estava espalhada. Não sobreviveu”, recorda.

O especialista não se opõe a que as pessoas procurem as alternativas para se “sentirem mais calmas” (nem as desaconselha), mas avisa que estas não podem substituir o tratamento da doença. “Não há terapêuticas alternativas, há terapêuticas, não há medicina alternativa, há medicina, não há medicamentos alternativos, há medicamentos”, considera. ■