



## O PAPEL DO MATCHÁ NA SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO NO ÂMBITO DA FITOTERAPIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ETIENNE SAMPAIO OLIVEIRA;

**Introdução:** Recentemente, o matchá tem recebido destaque na fitoterapia, o matchá, sendo este usado principalmente como suplemento nutricional em dietas de emagrecimento. O matchá é conhecido por ser rico em compostos bioativos, como polifenóis e catequinas, possuindo propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. No entanto, o consumo excessivo de matchá pode levar a efeitos adversos, como insônia e possíveis interações com outros medicamentos, de modo que é importante ter precauções ao utilizar o matchá sem acompanhamento de um especialista. **Objetivos:** Realizar um levantamento bibliográfico sobre os benefícios potenciais do matchá na fitoterapia. **Materiais e Métodos:** Foram compilados artigos científicos publicados nos idiomas português e inglês no período de 2019 a 2023, cujos resumos foram indexados nos seguintes bancos de dados: PubMed®, Google Scholar® e ScienceDirect®. Os descritores e operadores utilizados na busca foram: *Camellia sinensis* OR Matchá OR Chá Verde (Green Tea) AND Benefícios (Benefits) OR Toxicidade (Toxicity). Foram incluídos neste trabalho artigos de acesso livre e completos, estudos de revisão, metanálises, dissertações e teses; sendo excluídos estudos de caso, resumos, capítulos e protocolos clínicos. **Resultados:** Foram selecionados um total de 42 artigos dentre 196 publicações analisadas. Há uma grande concentração de trabalhos referentes a revisões da literatura abordando os riscos e benefícios do uso de *Camellia sinensis* L., cerca de 28 artigos, mas foi visto também que poucos trabalhos tratam especificamente do matchá, cerca de quatro apenas. Apesar do seu potencial na prevenção e tratamento de diversas patologias, estes dados ainda estão restritos a estudos *in vitro* e utilizando modelos animais, além de que o consumo de matchá e chá verde também está associado a riscos e efeitos adversos relacionados às catequinas, como a hepatotoxicidade. Desta forma, avaliando este estudo como um todo, foi possível visualizar um crescimento no número de revisões da literatura, mas não um aumento significativo de publicações direcionadas ao uso do matchá como fitoterápico ou como uma possível fonte de compostos ativos para uso na medicina alopática. **Conclusão:** Sugere-se, portanto, maior incentivo em pesquisas que visem promover um estudo mais rigoroso do matchá como fitoterápico para tratamento de diversas doenças, estabelecendo diretrizes para sua prescrição e consumo.

Palavras-chave: CHÁ VERDE; FARMACOTERAPIA; FITOTERAPIA; PROTOCOLO; REVISÃO INTEGRATIVA.