

Olhar multiprofissional do uso da inteligência artificial para emagrecimento natural como coadjuvante à planta *plantago ovata* em práticas integrativas e complementares em saúde

*Multidisciplinary view of the use of artificial intelligence for natural weight loss as an adjunct to the *plantago ovata* plant in integrative and complementary health practices*

*Visión multidisciplinaria del uso de la inteligencia artificial para la pérdida de peso natural como complemento de la planta *plantago ovata* en prácticas de salud integrativas y complementarias.*

Aline Voltarelli^{1*}

ORCID: 0000-0002-3491-616X

Camilla Cristovão de França²

ORCID: 0000-0003-3226-8709

Alessandro Estevão de França³

ORCID: 0009-0003-7336-8367

Ricardo Reda Ahmad Hayek³

ORCID: 0000-0002-2921-4526

Leticia Monica Coimbra Gaziola²

ORCID: 0000-0003-0285-8476

Walter Paulesini Júnior³

ORCID: 0009-0005-3856-7285

Marilda Viana de Oliveira Santos⁴

ORCID: 0009-0004-8906-5296

Alexa Serra Lima⁵

ORCID: 0000-0002-2091-1245

Beatriz de Azevedo Muner Ferreira²

ORCID: 0000-0003-3324-2519

Rosangela Sakman⁶

ORCID: 0000-0003-1748-9490

¹Universidad de Ciencias Empresariales Y Sociales. Buenos Aires, Argentina.

²Universidade Estácio de Sá. São Paulo, Brasil.

³Faculdade CTA. São Paulo, Brasil.

⁴Núcleo de Intermediação Educacional de SP. São Paulo, Brasil.

⁵Centro Educacional Salute. São Paulo, Brasil.

⁶Faculdade Sequencial. São Paulo, Brasil.

Como citar este artigo:

Voltarelli A, França CC, França AE, Hayek RRA, Gaziola LMC, Paulesini Júnior W, Santos MVO, Lima AS, Ferreira BAM, Sakman R. Olhar multiprofissional do uso da inteligência artificial para emagrecimento natural como coadjuvante à planta *plantago ovata* em práticas integrativas e complementares em saúde. *Glob Acad Nurs.* 2025;6(Sup.1):e465. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200465>

***Autor correspondente:**

alivolter@yahoo.com.br

Submissão: 13-04-2025

Aprovação: 06-05-2025

Introdução: No cotidiano da prática de enfermagem, observa-se uma crescente busca por estratégias seguras e eficazes para o emagrecimento, sendo este um tema recorrente nas demandas de cuidado e educação em saúde, dentre as alternativas estudadas, destaca-se a *plantago ovata*, conhecida como *Psyllium*, cujas propriedades favorecem a saciedade e a regulação do trânsito intestinal. Com os avanços tecnológicos, especialmente no campo da inteligência artificial (IA), torna-se possível analisar grandes volumes de dados com maior precisão, ampliando a compreensão sobre os efeitos terapêuticos de plantas medicinais, a IA, como ferramenta emergente na saúde, permite ao enfermeiro integrar saberes clínicos com tecnologias de ponta, utilizando sistemas capazes de simular processos cognitivos humanos, como a aprendizagem e a tomada de decisão, aplicação que se reflete diretamente na prática assistencial, seja na personalização do cuidado, no apoio diagnóstico ou na análise de dados clínicos para otimização de resultados, inclusive nesse cenário promissor, a implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na formação em enfermagem permanece incipiente, refletindo uma escassez de evidências científicas robustas quanto à sua efetividade no contexto acadêmico e assistencial¹⁻³.

Objetivo: Por meio de relato de experiência propõe-se a revisar, de forma sistematizada, a literatura sobre a eficácia do *Psyllium* como coadjuvante no processo de emagrecimento, ao mesmo tempo em que explora o potencial da IA na interpretação desses dados, a relevância da pesquisa justifica-se pela necessidade de incorporar abordagens tecnológicas, ampliando as possibilidades terapêuticas e contribuindo para o cuidado baseado em evidências.

Metodologia: Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, com caráter crítico-reflexivo, configurada como um relato de experiência, desenvolvida por uma enfermeira na localidade de Santo André, Estado de São Paulo, Brasil, sendo utilizado o recorte temporal de 2020 a 2025. Foram empregadas referências teóricas provenientes de periódicos e artigos científicos, localizados em sites especializados e pesquisados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Latin America and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS)* e PubMed. Como critérios de inclusão, foram adotados: publicações na íntegra, em língua portuguesa e inglesa, com a utilização de descritores específicos e consultas a bases de dados renomadas. Essa abordagem garantiu um processo abrangente e rigoroso, o que fortaleceu a validade e a confiabilidade dos achados, contribuindo para uma prática baseada em evidências na utilização do *Psyllium* como coadjuvante no emagrecimento e na aplicação da IA na análise de dados de saúde. Os descritores em saúde utilizados foram Inteligência Artificial, *plantago ovata*, Emagrecimento, Práticas Integrativas e Complementares, e Equipe Interdisciplinar de Saúde. Considerando que o cuidado estético está intrinsecamente relacionado à qualidade de vida e à promoção do bem-estar.

Resultados e Discussão: No relato de experiência, na história a enfermeira, as informações foram obtidas por meio da anamnese, sexo feminino, com 50 anos de



idade, relatou sobrepeso mediante IMC de 33.5 kg/m², utilizou Psyllium 500mg ao dia e exercício aeróbico de 30 minutos ao dia no período de novembro de 2024 a maio de 2025, com perda de peso de 8 kg. Diante da literatura, a suplementação com essa fibra *plantago ovata* (*Psyllium*) mostrou-se benéfica para indivíduos com Síndrome Metabólica, especialmente no controle glicêmico e no trânsito intestinal, no campo da tecnologia aplicada à saúde, a Inteligência Artificial (IA) tem sido utilizada para personalizar intervenções e prever mudanças de peso em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Um estudo de 2024 demonstrou que a combinação nos algoritmos de IA a possibilidade de identificação de fatores que influenciam o emagrecimento, oferecendo subsídios para estratégias mais eficazes, concomitante às Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes de 2024, destaca-se o papel da IA na personalização do tratamento de pacientes com comorbidades, o que pode incluir intervenções voltadas ao controle do peso corporal. As informações foram obtidas por meio da anamnese de uma paciente do sexo feminino e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como fitoterapia, acupuntura, auriculoterapia e yoga, apresentam resultados positivos na redução do peso corporal, circunferência abdominal, índice de massa corporal (IMC) e níveis de colesterol, dados oficiais do

Ministério da Saúde apontam ainda um crescimento expressivo na oferta dessas práticas no Sistema Único de Saúde (SUS), com um aumento de 67% nos procedimentos realizados na Atenção Primária entre 2022 e 2024, reforçando seu papel como parte integrante do cuidado em saúde^{4,5}.

Conclusão: Este estudo evidenciou o *Psyllium* como um coadjuvante eficaz no controle do peso, especialmente quando combinado com a ingestão adequada de água (2 litros por dia) e associado a práticas integrativas e complementares em saúde. Essa abordagem se mostra segura e acessível no combate à obesidade. A inteligência artificial desempenha um papel importante na pesquisa sobre emagrecimento, possibilitando a análise de grandes volumes de dados e a personalização dos tratamentos, o que potencializa a eficácia terapêutica. Torna-se fundamental que as instituições de saúde implementem políticas voltadas ao bem-estar dos profissionais, promovendo hábitos saudáveis e integrando práticas como acupuntura, fitoterapia, auriculoterapia e exercício físico. Tais iniciativas facilitam a adoção de estratégias terapêuticas, promovendo a autonomia, o autocuidado e uma abordagem integral e humanizada no cuidado à saúde.

Referências

1. Kassa MG, Teferi DA, Asemu AM, Belachew MT, Satheesh N, Abera BD, et al. Review on psyllium husk: nutritional, functional, health benefits, food industry applications, waste treatment, and potential negative effects. *CyTA - Journal of Food*. 2024;22(1). <https://doi.org/10.1080/19476337.2024.2409174>
2. Silva NCM, Costa ADMJ, Nascimento LS, Nunciaroni AT. Aplicação de práticas integrativas e complementares em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura. *Glob Acad Nurs*. 2022;3(4):e308. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200308>
3. Freitas PAS, Silva MRB, Santos MF, Silva HCDA, Deus FRS, Moreira JVS. A atuação do enfermeiro esteta: uma revisão de literatura. *Glob Acad Nurs*. 2023;4(Sup.2):e361. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200361>
4. Coelho RL, Esteves JP, Ragognete IA, Costa AA, Teles MS, Moreira RM, Oliveira FC, Nascimento LM, Brito MA, Fernandes AV, Santos HR, Almeida CR, Ribeiro LA, Souza EM, Martins CP. Desafios e avanços na personalização diagnóstica e terapêutica na era da inteligência artificial na saúde. *Rev Bras Implant Ciênc Saúde*. 2024;6(1):1282–1290. doi: 10.36557/2674-8169.2024v6n1p1282-1290.
5. Ministério da Saúde (BR). Práticas Integrativas e Complementares em Saúde crescem 70% e ampliam o acesso ao cuidado integral no SUS [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2025 [citado 2025 maio 12]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-crescem-70-e-ampliam-o-acesso-ao-cuidado-integral-no-sus>

