

ESTILO DE VIDA

# Guia de Chás: o Que a Ciência Realmente Diz

Benefícios reais, riscos que pouca gente comenta e como preparar cada chá com segurança — de hortelã a boldo, cavalinha a camomila.

---

△ Conteúdo educativo baseado em evidência científica. Fitoterápicos não são isentos de efeito nem de contraindicação — "natural" não é sinônimo de "sem risco". Para orientação individualizada, agende sua consulta.



Dra. Tatiane Ramos

Nutricionista Clínica Comportamental · CRN3 73298

Pós em Nutrição Clínica (USP) · Pós em Comportamento Alimentar (Plenitude/SP)

Pós em Psiquiatria Nutricional (Ciclos/SP) · Pós em Fitoterapia (São Camilo)

Pós em Obesidade (USP) · Pós em Bioquímica dos Alimentos (São Camilo)

WhatsApp (11) 97133-1861

tatianeramos.com.br

@tatianeramosnutri

Agendar Consulta

Cada chá tem uma função específica no organismo

🌿 DIGESTIVOS

- Chá de hortelã
- Chá de erva-doce
- Chá de orégano
- Chá de boldo (uso pontual)

💤 CALMANTE E SONO

- Chá de camomila
- Chá de melissa (erva-cidreira)
- Chá de capim-santo

❤️ CIRCULAÇÃO E METABOLISMO

- Chá de alecrim
- Chá de canela (canela-do-ceilão)
- Chá de manjerição (tulsi)

🛡️ IMUNIDADE

- Chá de alho
- Chá de gengibre
- Chá de orégano

💧 DIURÉTICOS E RENAIIS

- Chá de cavalinha
- Chá de quebra-pedra
- Chá de hibisco e folha de amora

⚠️ USO PONTUAL, NUNCA CONTÍNUO

- Chá de sene
- Chá de boldo-do-chile
- Canela em excesso

💡 **Nota clínica:** Esta classificação é uma referência geral. A escolha do chá certo depende do seu histórico de saúde, medicações em uso e objetivo específico. Cada chá tem um artigo completo, com evidência científica, modo de preparo e contraindicações, em [tatianeramos.com.br/dicas-nutricao-blog](https://tatianeramos.com.br/dicas-nutricao-blog).

## Chás que precisam de cautela real

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Boldo-do-chile em uso contínuo</b> <p>Contém ascaridol, tóxico ao fígado em doses altas e uso prolongado — use só ocasionalmente</p>     |  <b>Sene por mais de 1-2 semanas</b> <p>Laxante estimulante — uso contínuo pode causar dependência funcional do intestino</p>              |
|  <b>Canela-cássia em excesso e uso diário</b> <p>Teor alto de cumarina, hepatotóxica em doses elevadas — prefira canela-do-ceilão</p>        |  <b>Hortelã em quem tem refluxo</b> <p>O mentol relaxa o esfíncter esofágico e pode piorar os sintomas, ao contrário da crença popular</p> |
|  <b>Alecrim e boldo na gestação</b> <p>Uso tradicional para estimular contrações uterinas — evitar em doses concentradas na gravidez</p>     |  <b>Camomila em alérgicos a Asteraceae</b> <p>Risco de reação cruzada em quem é alérgico a arnica, calêndula, crisântemo ou ambrósia</p>   |
|  <b>Alho com anticoagulantes</b> <p>Efeito anticoagulante leve pode potencializar varfarina e AAS — atenção antes de cirurgias</p>         |  <b>Dente-de-leão e boldo com cálculo biliar</b> <p>Ação colerética pode agravar obstrução das vias biliares — evitar nesse quadro</p>   |
|  <b>Cavalinha e quebra-pedra sem investigação</b> <p>Efeito diurético real — quem tem doença renal deve ter uso orientado e monitorado</p> |  <b>Qualquer chá "para sempre"</b> <p>Fitoterápico não é água — uso contínuo prolongado sem reavaliação tem risco cumulativo real</p>    |

## Como usar chás com segurança

- ✓ Prefira infusão (água quente, não fervente) por 5-10 minutos, abafado
- ✓ Use de forma pontual quando o próprio chá pedir (boldo, sene) — nunca vire hábito diário sem necessidade
- ✓ Na gestação e lactação, confirme cada chá com seu médico ou nutricionista antes de usar
- ✓ Observe reações alérgicas na primeira vez que testar um chá novo
- ✓ Respeite o limite diário indicado — mais concentrado não é mais eficaz
- ✓ Se usa medicação contínua, pergunte sobre interação antes de tomar chá com frequência
- ✓ Alívio pontual de sintoma não substitui investigar a causa de base
- ✓ "Natural" não é sinônimo de "sem risco" — trate fitoterápico com o mesmo respeito de um suplemento

## Dúvidas comuns sobre chás naturais

### Chá de hortelã piora refluxo?

Pode piorar. O mentol relaxa a musculatura do esfíncter esofágico inferior — o oposto do que a crença popular sugere.

### Qual a diferença entre canela-do-ceilão e canela-cássia?

A cássia (mais comum no Brasil) tem teor de cumarina muito mais alto — substância hepatotóxica em excesso. Prefira a canela-do-ceilão para uso frequente.

### Posso tomar chá de sene todos os dias?

Não é recomendado. O uso contínuo por mais de 1-2 semanas pode causar dependência funcional do intestino.

### Chá de camomila serve para ansiedade?

Tem respaldo científico para sintomas leves a moderados, mas não substitui avaliação e tratamento por um profissional de saúde mental.

### Chá de boldo pode ser tomado todo dia?

Não. Deve ser usado de forma ocasional, especialmente o boldo-do-chile, que contém ascaridol — tóxico em uso prolongado.

### Chá de alho reduz colesterol?

A evidência mais forte é com alho cru amassado, não com o chá fervido — o calor degrada parte do composto ativo (alicina).

### Qualquer chá pode ser tomado na gravidez?

Não. Vários chás (boldo, alecrim concentrado, doses altas de erva-doce) têm contraindicação específica na gestação — confirme sempre antes com seu médico ou nutricionista.

### Chá de manjerição e chá de tulsi são a mesma coisa?

Não necessariamente. O efeito adaptógeno estudado é do manjerição-santo (tulsi), diferente do manjerição culinário comum — verifique qual planta está comprando.

### Chá de orégano trata SIBO ou disbiose?

Protocolos com óleo de orégano concentrado são estudados para isso, mas sempre sob orientação profissional — o chá caseiro tem concentração muito menor.

### Como saber qual chá é o certo para o meu caso?

Depende do seu histórico, sintomas e medicações em uso. Uma avaliação nutricional individualizada é o caminho mais seguro para não escolher só pelo boca a boca.

 **Quer aprofundar em cada chá?** Todos os chás deste guia têm um artigo completo, com evidência científica, modo de preparo e contraindicações, em [tatianeramos.com.br/chas-naturais-beneficios](https://tatianeramos.com.br/chas-naturais-beneficios).



### Quer saber qual chá faz sentido para o seu caso?

Consulta presencial em Itaim Bibi, São Paulo, ou online para todo o Brasil.  
Dra. Tatiane Ramos · CRN3 73298 · Nutricionista Clínica Comportamental  
Seg a Sex, 9h–17h · (11) 97133-1861 · [nutri@tatianeramos.com.br](mailto:nutri@tatianeramos.com.br)

WhatsApp

Agendar Consulta

@tatianeramosnutri

Ver guia completo no site