

Uso: Interno

CAS: -

Fator de Correção: Não se aplica

FM: -

Fator de Equivalência: Não se aplica

PM: -

Caps. Óleo de Borragem

Indicações

A ***Borago officinalis* L.** pertence à família Boraginaceae, uma planta originária da região mediterrânea da Europa e da Ásia Menor. No Brasil, é cultivada principalmente na região Sul e é popularmente conhecida como **borragem** ou **borracha-chimarrona**.

Apresenta caules pilosos e ramificados, com altura variando entre 30 e 50 cm. Seu aroma é característico, lembrando o do pepino. As folhas são simples, com superfície enrugada, medindo de 3 a 7 cm de comprimento. As flores são pequenas, de coloração azul-violeta que lembram ao formato de uma estrela, e suas sementes de cor pardo-avermelhada. A planta é anual, floresce da primavera ao verão e se adapta bem a solos arenosos e regiões ensolaradas, embora também possa crescer em climas mais frios.



Imagem: Fotografia de *Borago officinalis* L., obtida de:

<https://burkeherbarium.org/imagecollection/photo.php?Photo=wtu020820&Taxon=Borago%20officinalis&SourcePage=taxon> . Acesso: 30 de abril e 2025.

A ***Borago officinalis* L.** É composta por diversos metabólitos, como o ácido behênico, ácidos behênico, esteárico, linolênico, gama-linolênico, oleico e palmítico. Seus efeitos benéficos abrangem a pele e seus anexos, regulação hormonal e metabólica, agregação plaquetária, circulação sanguínea e ao controle da pressão arterial. Além de ser uma fonte de prostaglandinas ideal, obtida a partir do ácido gama-linolênico.

Alguns de seus componentes, como ácido linoleico e oleico, citados acima, são considerados Ômega-6, que contribuem para funções hepáticas, cerebrais e desempenham um papel importante na saúde visual e ocular, minimizando o risco do olho seco.

Devido à sua potente atividade anti-inflamatória, exerce um efeito inibitório sobre a secreção de mineralocorticoides, hormônios que tendem a aumentar durante a síndrome pré-menstrual (TPM). Além disso, contribui para a redução dos sintomas da artrite reumatoide, modula o sistema imunológico, melhora sinais de asma, atua positivamente em casos de eczema e aumenta a produção de colágeno, garantindo melhor firmeza e elasticidade à pele.

Recomendação de uso

- ✓ Síndrome pré-menstrual;
- ✓ Artrite reumatoide;
- ✓ Modular o sistema imune;
- ✓ Eczemas;
- ✓ Olho seco;

Posologia

1 cápsula via oral três vezes ao dia.

Contraindicações

- ✓ Alguns efeitos adversos observados incluem náuseas, dores abdominais, constipação ou diarreia.
- ✓ Não é recomendado durante a gestação, pois o **óleo de borragem** possui potencial efeito **uterotônico**, podendo atuar como indutor de parto.

Referências Bibliográficas

• **ALONSO, Jorge.** *Tratado de fitofármacos y nutraceuticos.* 2. ed. ampliada y actualizada. Buenos Aires: Corpus, 2007.

BLASSIOLI, Vitor Couri et al. Impacto da nutrição na saúde ocular, evidências científicas e recomendações práticas. In: **PASTEUR, Editora.** *Pesquisa multidisciplinar em saúde.* Belo Horizonte: Editora Pasteur, 2023. cap. 5. Disponível em: https://sistema.editorapasteur.com.br/uploads/pdf/publications_chapter/IMPACTO%20DA%20NUTRI%C3%87%C3%83O%20NA%20SA%C3%9ADE%20OCULAR,%20EVID%C3%84NCIAS%20CIENT%C3%8DFICAS%20E%20RECOMENDA%C3%87%C3%95ES%20PR%C3%81TICAS-ead6460c-04cf-44d6-ae33-398d409723d4.pdf.

• **LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu.** *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas.* Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.

• Material do fornecedor;

Última atualização: 02/05/2025 SCBB