

# Povata

*Plantago ovata* Forsk

Granulado efervescente

Não contém açúcar

FITOTERÁPICO

## FORMA FARMACÉUTICA E APRESENTAÇÕES

Embalagens contendo 10 ou 30 envelopes contendo 3,5 g da casca da semente de *Plantago ovata* Forsk.

USO ADULTO

Oral

### Composição

Cada envelope contém:

Casca da semente de *Plantago ovata* Forsk..... 3,5 g  
excipientes q.s.p. ....5,4 g  
Excipientes: sorbitol, sacarina sódica, bicarbonato de sódio, ácido cítrico, citrato de sódio diidratado, aroma de laranja, cloreto de sódio, corante amarelo crepúsculo, sucralose.

### Nomenclatura botânica e parte utilizada da planta

Casca (epiderme e camadas adjacentes) da semente de *Plantago ovata* Forsk, pertencente à família Plantaginaceae.

## INFORMAÇÕES AO PACIENTE

### COMO ESTE MEDICAMENTO FUNCIONA?

Povata (*Plantago ovata* Forsk) é composto por fibras vegetais que possuem grande capacidade de reter líquido, aumentando o volume e diminuindo a consistência das fezes (facilitando a evacuação), sendo indicado tanto na diarreia como na constipação intestinal.

### POR QUE ESTE MEDICAMENTO FOI INDICADO?

Povata (*Plantago ovata* Forsk) é indicado tanto na diarreia como na constipação intestinal. Também pode ser utilizado para complementar a ingestão diária de fibras. Como Povata (*Plantago ovata* Forsk) não contém estimulantes da motilidade ou irritantes da mucosa intestinal, pode ser utilizado por pessoas que são alérgicas a estas substâncias ou em casos em que não há contraindicação específica.

### QUANDO NÃO DEVO USAR ESTE MEDICAMENTO?

#### CONTRAINDICAÇÕES

O uso deste medicamento é contraindicado em caso de obstrução intestinal ou hipersensibilidade conhecida ao *Plantago ovata* Forsk e/ou demais componentes da formulação. Este medicamento não deverá ser usado em pacientes com dores abdominais não diagnosticadas, náusea e vômitos, sangramento retal e/ou falha ao defecar mesmo após o uso de laxativo. Pacientes que sofrem de constrição abdominal, doenças do esôfago e diabetes melitus também não devem fazer uso deste medicamento.

#### PRECAUÇÕES E ADVERTÊNCIAS

Este medicamento deverá ser administrado com um pouco de água, pois sem a devida recomendação pode ocasionar inchaço ou até mesmo, bloquear a garganta, esôfago e acarretar obstrução intestinal.

Não tome Povata (*Plantago ovata* Forsk) se houver dor abdominal, náuseas ou vômitos. Se você apresentar dificuldade de engolir, dor no peito e/ou vômitos após a ingestão deste medicamento procure um médico imediatamente. Mantenha uma hidratação adequada, especialmente se Povata (*Plantago ovata* Forsk) foi ingerido sem prévia dissolução em água. Povata (*Plantago ovata* Forsk) contém sódio, portanto deve ser tomado com cautela se você estiver sob dietas com restrição de sal.

**Atenção: Este medicamento contém corantes que podem, eventualmente, causar reações alérgicas.**

**NÃO TOME REMÉDIO SEM O CONHECIMENTO DO SEU MÉDICO. PODE SER PERIGOSO PARA A SUA SAÚDE.**

#### INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Informe ao seu médico sobre qualquer medicamento que esteja usando, antes do início ou durante o tratamento.

A administração conjunta com digitálicos e sais de lítio não é recomendada. Porém, caso seja necessária a utilização destes fármacos durante o tratamento, eles devem ser tomados no mínimo 2 horas antes da ingestão de Povata (*Plantago ovata* Forsk), já que a fibra poderá dificultar a absorção destes medicamentos. Não tome este medicamento se estiver tomando antidiarréicos e produtos inibidores da motilidade intestinal (difenoxilato, loperamida, opiáceos, etc.) pelo risco de obstrução intestinal.

#### GRUPOS DE RISCO

**Este medicamento é contraindicado na faixa etária de 0 a 12 anos.**

Povata (*Plantago ovata* Forsk) contém sódio, portanto deve ser tomado com cautela se você estiver sob dietas com restrição de sal.

#### Gravidez e lactação

Povata (*Plantago ovata* Forsk) é uma formulação de ação iminentemente local, não sendo digerível nem absorvível, por seu conteúdo em fibras. No entanto, a fibra solúvel de Povata (*Plantago ovata* Forsk) adsorve substâncias orgânicas, inorgânicas e minerais. Assim, para evitar o risco de eliminação excessiva destas substâncias durante a gestação, não se recomenda ultrapassar as doses prescritas.

**Informe ao seu médico a ocorrência de gravidez na vigência do tratamento ou após o seu término. Informe ao médico se estiver amamentando.**

**Este medicamento não deve ser utilizado por mulheres grávidas sem orientação médica ou do cirurgião-dentista.**

#### Pacientes idosos

Não há restrições ou recomendações especiais com relação ao uso do produto por pacientes idosos.

### COMO DEVO USAR ESTE MEDICAMENTO?

#### ASPECTO FÍSICO E CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

Povata (*Plantago ovata* Forsk) é um pó marrom claro mesclado de branco, de sabor artificial de laranja.

#### DOSAGEM

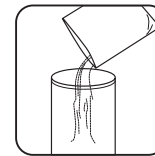
• **Adultos e crianças acima de 12 anos:** 1 envelope, 1 a 3 vezes ao dia, via oral.

#### COMO USAR

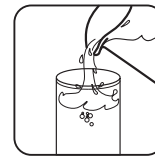
Esvazie o conteúdo de um envelope em um copo, complete com água ou suco de fruta, mexa e **tome imediatamente.**

Durante o tratamento, recomenda-se a ingestão de 1 a 2 litros de água por dia.

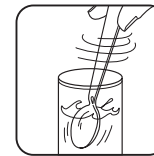
Povata (*Plantago ovata* Forsk) deverá ser ingerido durante ou após as refeições.



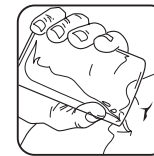
1  
Esvaziar o conteúdo do envelope em um copo.



2  
Completar o copo com água ou suco de fruta.



3  
Mexer vigorosamente até que a mistura fique uniforme.



4  
Após finalizar a efervescência, tomar imediatamente.

**SIGA CORRETAMENTE O MODO DE USAR; NÃO DESAPARECENDO OS SINTOMAS, PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA.**

**Não use o medicamento com o prazo de validade vencido. Antes de usar observe o aspecto do medicamento.**

#### QUAIS OS MALES QUE ESTE MEDICAMENTO PODE CAUSAR?

Informe ao seu médico o aparecimento de reações desagradáveis tais como: gases, sensação de plenitude, dor abdominal ou diarreia. As reações adversas deste medicamento são em geral leves e transitórias. No início do tratamento e dependendo da dose podem ocorrer alguns distúrbios, como flatulência e sensação de plenitude, que desaparecem em poucos dias sem necessidade de interromper a administração. Em certos casos, pode ocorrer dor abdominal ou diarreia. Estas reações adversas são raras (menos de 1 para 1000). Excepcionalmente, pode aparecer algum caso de obstrução intestinal ou esofágica e reações alérgicas.

**O QUE FAZER SE ALGUÉM USAR UMA GRANDE QUANTIDADE DESTES MEDICAMENTO DE UMA SÓ VEZ?**

Não foram descritos casos de intoxicação por superdose em virtude de os princípios ativos dessa formulação não serem absorvidos. No entanto, em caso de ingestão excessiva procure um médico.

#### ONDE E COMO DEVO GUARDAR ESTE MEDICAMENTO?

Conservar este medicamento em temperatura ambiente (entre 15°C e 30°C), protegido da umidade.

O prazo de validade do medicamento encontra-se impresso na embalagem externa. Não use medicamento com o prazo de validade vencido, pois, além de não obter o efeito desejado, você estará prejudicando sua saúde.

**TODO MEDICAMENTO DEVE SER MANTIDO FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.**

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

### CARACTERÍSTICAS FARMACOLÓGICAS

O princípio ativo de Povata (*Plantago ovata* Forsk) encontra-se na casca da semente de *Plantago ovata* Forsk. O principal componente desta casca é uma mucilagem que contém uma hemicelulose composta por 85% de ácidos arabinosilanos, com pequena proporção de ramnose e de ácido galacturônico.

#### • Farmacodinâmica

A atividade terapêutica é decorrente da fibra dietética, altamente solúvel, que constitui seu princípio ativo; cada 100 g de produto administrado ao paciente contém 49 g de fibras solúveis. O mecanismo de ação da fibra ocorre por aumento do volume e grau de hidratação das fezes, contribuindo para a normalização do hábito intestinal. Adicionalmente, o aumento da massa fecal ativa a motilidade intestinal, sem efeitos irritativos. Como Povata (*Plantago ovata* Forsk) não contém estimulantes da motilidade ou irritantes da mucosa intestinal, pode ser utilizado por pessoas que são alérgicas a estas substâncias ou em casos em que não há contra-indicação específica.

#### • Farmacocinética

Não é possível determinar as constantes farmacocinéticas que definem absorção ou metabolização, pois Povata (*Plantago ovata* Forsk) é uma formulação de ação eminentemente local. Assim, não é possível detectar níveis no sangue e em fluidos corporais. Não existe passagem através da barreira placentária por se tratar de formulação não digerível nem absorvível por seu conteúdo em fibras.

No intestino grosso a fibra está exposta à ação fermentativa das bactérias colônicas. Assim, os carboidratos fermentam, produzindo gases e ácidos graxos de cadeia curta (ácido acético, butírico e propiônico). Esses ácidos podem desencadear diferentes efeitos sobre a fisiologia, secreção, absorção e motilidade do cólon e serem metabolizados.

Como todas as fibras com alto poder de captação de água, a fibra de Povata (*Plantago ovata* Forsk) é facilmente fermentada, embora seja difícil prever qual a quantidade de ácidos graxos de cadeia curta que produzirá.

### RESULTADOS DE EFICÁCIA

Povata (*Plantago ovata* Forsk) é eficaz como coadjuvante no tratamento de doenças gastrointestinais, auxiliando no controle da diarreia e constipação intestinal.

#### Referências:

- 1 - Thorburn HA, Carter KB, Goldberg JA, Finlay IG. Does ispaghula husk stimulate the entire colon in diverticular disease? Gut. 1992;33(3):352-6.
- 2 - Hunt PS, Korman MG. Fybogel in haemorrhoid treatment. Med J Aust. 1981 Sep 5;2(5):256-8.
- 3 - Soifer LO - Efectos de la fibra medicinal sobre el transito colónico en pacientes con síndrome del colon irritable. Acta Gastroent. Latinoamer. 1987;(17):317-23.
- 4 - MacMahon M, Carless J. Ispaghula husk in the treatment of hypercholesterolaemia: a double-blind controlled study. J Cardiovasc Risk. 1998 Jun;5(3):167-72.
- 5 - Vega SM, et al. Influencia de las cutículas de semillas de *plantago ovata* (Ispaghula husk) en la glucemia posprandial en voluntarias sanas. Nutr. Hosp. 1999; XIV (5): 197-202.
- 6 - Frati Munari AC, Benitez Pinto W, Raul Ariza Andraca C, Casarubias M. Lowering glycemic index of food by acarbose and *Plantago psyllium* mucilage. Arch Med Res. 1998;29(2):137-41.

7 - Turnbull WH, Thomas HG. The effect of a *Plantago ovata* seed containing preparation on appetite variables, nutrient and energy intake. Int J Obes Relat Metab Disord. 1995;19(5):338-42.

8 - Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. Nutr Rev. 2001 May;59(5):129-39.

### INDICAÇÕES

Doenças que evoluem com alternância de episódios de diarreia e constipação intestinal (intestino irritável, diverticulose).

### CONTRAINDICAÇÕES

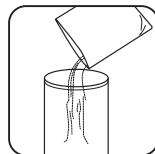
O uso deste medicamento é contraindicado em caso de obstrução intestinal ou hipersensibilidade conhecida ao *Plantago ovata* Forsk e/ou demais componentes da formulação.

Este medicamento não deverá ser usado em pacientes com dores abdominais não diagnosticadas, náusea e vômitos, sangramento retal e/ou falha ao defecar mesmo após o uso de laxativo. Pacientes que sofrem de constrição abdominal, doenças do esôfago e diabetes melitus também não devem fazer uso deste medicamento. Este produto deverá ser administrado com um pouco de água, pois sem a devida recomendação, o mesmo pode ocasionar o inchaço ou até mesmo bloquear a garganta, esôfago e até mesmo acarretar obstrução intestinal. Se o paciente apresentar dificuldade de engolir, dor no peito e/ou vômitos após a ingestão deste medicamento o mesmo deverá procurar um médico imediatamente.

### MODO DE USAR E CUIDADOS DE CONSERVAÇÃO DEPOIS DE ABERTO

Esvazie o conteúdo de um envelope em um copo, complete com água ou suco de fruta, mexa e **tome imediatamente.**

A medicação deverá ser ingerida durante ou após as refeições. Durante o tratamento, recomenda-se a ingestão de 1 a 2 litros de água por dia.



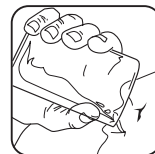
1  
Esvaziar o conteúdo do envelope em um copo.



2  
Completar o copo com água ou suco de fruta.



3  
Mexer vigorosamente até que a mistura fique uniforme.



4  
Após finalizar a efervescência, tomar imediatamente.

### POSOLOGIA

• **Adultos e crianças acima de 12 anos:** 1 envelope, 1 a 3 vezes ao dia, via oral.

### ADVERTÊNCIAS

Não administrar quando houver dor abdominal, náuseas ou vômitos. Deve-se ressaltar a importância de uma hidratação adequada, especialmente se o medicamento foi ingerido sem prévia dissolução em água. Povata (*Plantago ovata* Forsk) contém sódio, portanto deve ser administrado com cautela a pacientes em dietas hiposódicas.

**Este medicamento é contraindicado na faixa etária de 0 a 12 anos.**

**Atenção: Este medicamento contém corantes que podem, eventualmente, causar reações alérgicas.**

**Gravidez e lactação:** Categoria C. Povata (*Plantago ovata* Forsk) é uma formulação de ação iminentemente local, não sendo digerível nem absorvível, por seu conteúdo em fibras. No entanto, a fibra solúvel de Povata (*Plantago ovata* Forsk) adsorve substâncias orgânicas, inorgânicas e minerais. Assim, para evitar o risco de eliminação excessiva destas substâncias durante a gestação, não se recomenda ultrapassar as doses prescritas.

**Este medicamento não deve ser utilizado por mulheres grávidas sem orientação médica ou do cirurgião-dentista.**

### USO EM IDOSOS, CRIANÇAS E OUTROS GRUPOS DE RISCO

**Pacientes idosos:** Não há restrições ou recomendações especiais com relação ao uso do produto por pacientes idosos.

### INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

A administração conjunta a pacientes em tratamento com digitálicos e sais de lítio não é recomendada. Porém, no caso de se ter que utilizar estes fármacos durante o tratamento, eles devem ser administrados no mínimo 2 horas antes da ingestão de Povata (*Plantago ovata* Forsk), já que a fibra poderá dificultar a absorção destes medicamentos. Não administrar junto com anti-diarréicos e produtos inibidores da motilidade intestinal (difenoxilato, loperamida, opiáceos, etc) pelo risco de obstrução intestinal.

### REAÇÕES ADVERSAS A MEDICAMENTOS

As reações adversas deste medicamento são em geral leves e transitórias. No início do tratamento e dependendo da dose podem ocorrer alguns distúrbios, como flatulência e sensação de plenitude, que desaparecem em poucos dias sem necessidade de interromper a administração.

Em certos casos, pode ocorrer dor abdominal ou diarreia. Estas reações adversas são raras (menos de 1 para 1000).

Excepcionalmente, pode aparecer algum caso de obstrução intestinal ou esofágica e reações alérgicas.

### SUPERDOSAGEM

Não foram descritos casos de intoxicação por superdose em virtude de os princípios ativos dessa formulação não serem absorvidos. No entanto, em caso de ingestão excessiva, deve-se proceder o tratamento sintomático.

Deve-se ressaltar a importância de uma hidratação adequada, especialmente se o medicamento for ingerido sem prévia dissolução em água.

### ARMAZENAGEM

Conservar em temperatura ambiente (entre 15°C e 30°C). Proteger da umidade.

Lote, data de fabricação e validade: vide embalagem externa.

M.S.: 1.0043.1017

Farm. Resp.: Dra. Sônia Albano Badaró – CRF-SP: 19.258



**EUROFARMA LABORATÓRIOS LTDA**  
Av. Ver. José Diniz, 3.465 - São Paulo - SP  
CNPJ 61.190.096/0001-92  
Indústria Brasileira



**Eurofarma**  
0800-704-3876  
eurofarmade@eurofarma.com.br  
www.eurofarma.com.br