

## USO DE PLANTAS MEDICINAIS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO AO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Déborah Raila Luz da Silva Soares<sup>1</sup>  
Daniele da Silva Lima<sup>2</sup>  
Rayane Cibele da Silva Nascimento<sup>3</sup>  
Helimarcos Nunes Pereira<sup>4</sup>

### RESUMO

O uso de plantas medicinais é uma prática difundida ao longo da história, acerca disso, a população idosa destaca-se como protagonista na relação direta com essas ervas, uma vez que, mantém com essas plantas um relacionamento íntimo, já que, possuem conhecimentos que foram transmitidos entre as gerações, desse modo, recorrem ao uso desse recurso com maior frequência. Nesse contexto, o emprego de plantas medicinais fundamenta-se como uma estratégia de promoção da saúde dos idosos, pois estão associadas ao retardo do envelhecimento, prevenção, tratamento e cura de doenças. Diante disso, o objetivo desse artigo foi analisar a relação dos idosos com essas plantas, bem como, avaliar o impacto dessas no tratamento de doenças e no estímulo ao envelhecimento saudável. Desse modo, foi realizada uma revisão de literatura do tipo narrativa. As pesquisas foram efetuadas nas bases de dados PubMed, Lilacs e Science Direct. Foram considerados os artigos publicados no período compreendido entre 2016 e 2021. Foi possível observar que a quantidade de artigos publicados sobre a temática em questão é pequena, entretanto, por meio da análise dos trabalhos disponíveis, notou-se que o emprego de plantas medicinais é uma prática disseminada entre os idosos, sendo usadas como estratégia para promoção da saúde e conseqüentemente, atuam na manutenção da qualidade de vida e do envelhecimento saudável, posto que, apresentam propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que operam diretamente nas disfunções do envelhecimento. Dessa forma, a aplicação das ervas medicinais se constitui numa estratégia primordial na obtenção à saúde do idoso.

**Palavras-chave:** Plantas medicinais, Saúde do idoso, Envelhecimento, Estratégia de promoção à saúde, Revisão narrativa.

---

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [deborahluz98@gmail.com](mailto:deborahluz98@gmail.com);

<sup>2</sup>Graduada pelo Curso de Farmácia no Centro universitário Estácio do Recife [danielepraeiro@gmail.com](mailto:danielepraeiro@gmail.com);

<sup>3</sup>Graduanda do Curso de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, [raayanecibelejem@gmail.com](mailto:raayanecibelejem@gmail.com);

<sup>4</sup>Professor orientador: Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ciências Farmacêuticas da Universidade Federal do Pernambuco- UFPE, [helimarcosnunes@servidor.uepb.edu.br](mailto:helimarcosnunes@servidor.uepb.edu.br).

## INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais e de fitoterápicos constituem um método terapêutico utilizado como modalidade alternativa e complementar no tratamento de doenças e como estratégia para a manutenção do bem estar humano (MARLIÉRE *et al.*, 2008). Dentro desse contexto, a população idosa destaca-se por seu protagonismo na utilização de plantas medicinais, impulsionada primordialmente por fatores culturais, sociais, econômicos, assim como, pela acessibilidade financeira atrelada ao alcance dessas plantas, quando em comparação com medicamentos denominados sintéticos (NÓBREGA, 2021).

Uma grande parcela da população mundial, principalmente os idosos já utilizaram plantas medicinais com o objetivo preventivo, e esse uso está diretamente relacionado com a obtenção de uma melhor qualidade de vida (OLIVEIRA e ARAÚJO, 2007). Assim, esse tratamento, se associa, conseqüentemente, com o processo de envelhecimento saudável, sendo, portanto, uma estratégia de promoção à saúde.

Dentro dessas perspectivas, devido às intensas modificações observadas na demografia mundial, nota-se um aumento significativo na população de idosos (BORGES e SILVA, 2015). Tal fator envolve a relação de multifatores que devem ser compreendidos com objetivo de atender as necessidades e os desafios enfrentados por essa comunidade, principalmente aqueles relacionados à saúde.

Neste sentido, o processo de envelhecimento constitui-se um desafio social significativo, já que, a população idosa nesse evento enfrenta uma série de limitações associadas a aspectos motores, cognitivos e emocionais. (MATOS *et al.*, 2020). Dessa forma, diversas estratégias são aplicadas como meio de atenção ao envelhecimento saudável, destacando-se o uso de plantas medicinais que estão diretamente relacionados a aspectos afetivos e habituais inerentes a vida do idoso. Sendo assim, essas, quando utilizadas de forma correta podem auxiliar no transcurso profícuo do envelhecimento ativo.

Por conseguinte, foi realizada uma revisão de literatura do tipo narrativa, utilizando artigos científicos de fontes primárias publicados entre 2016 a 2021, indexados nas bases de dados PubMed, Lilacs e Science Direct, com o objetivo de avaliar o uso de plantas medicinais como estratégia direcionada ao envelhecimento

saudável, visto, que, o processo de envelhecimento envolve uma série de alterações fisiológicas que podem comprometer a saúde da pessoa idosa. Ademais, entender o relacionamento que os idosos mantêm com essas, é de fundamental importância, constituindo-se um pilar para a promoção saudável do envelhecimento.

A partir das análises, foi possível observar que o uso das plantas medicinais se trata de um exercício essencial para a manutenção do bem-estar do idoso, uma vez que estão relacionadas à prevenção, tratamento e até mesmo cura de diversas doenças que estão atreladas ao envelhecimento. Outrossim, avaliou-se que os idosos mantêm um relacionamento direto com essas plantas devido ao conhecimento que esse tem sobre a natureza, sendo assim, a utilização de plantas medicinais compreende um método estratégico para promoção da saúde do idoso.

Em suma, compreende-se que a utilização e conhecimento acerca dessas plantas é de fundamental importância como estratégia para o processo de envelhecimento saudável, entretanto, a quantidade de pesquisas associadas à temática ainda é pequena, o que evidencia a necessidade do desenvolvimento de novas pesquisas que promovam a análise e o levantamento de métodos de aplicação dessa estratégia, como forma de possibilitar a relação íntima entre as Plantas medicinais/Envelhecimento, o que irá promover um envelhecer saudável.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa realizada caracteriza-se por uma revisão bibliográfica, do tipo narrativa, cuja função é reunir informações para promover um aprofundamento de forma ordenada acerca da temática analisada (MENDES *et al.*, 2008).

Para o levantamento dos dados, foram utilizadas as bases de dados, *Publicações médicas* (PubMed), *Literatura latino-americana e do Caribe* (Lilacs) e Science Direct. Foi realizado o cruzamento por meio do operador booleano “and”, dos descritores “Plants, Medicinal”; “Health of the Elderly”; “Aging”, localizados na plataforma *Descritores em Ciências da Saúde* (DeCS), e no *Medical Subject Headings* (MeSH).

Os trabalhos selecionados, seguiram critérios de inclusão, sendo selecionados exclusivamente artigos científicos publicados entre os anos de 2016 a 2021, com idioma inglês e português. Dessa forma, foram incluídos no estudo, artigos de fontes primárias que estavam diretamente relacionadas com a temática abordada, identificados

após a leitura do título e do resumo. Assim, trabalhos que não constituíam artigos científicos e que fugiam à temática, foram devidamente excluídos.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O crescimento populacional compreende um fenômeno que tem despertado a preocupação e o interesse governamental ao longo das últimas décadas. Com relação aos idosos especificamente, observa-se um aumento considerável dessa população tanto em países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento, nesse contexto, o levantamento de estratégias que visem o bem-estar e a qualidade de vidas são indispensáveis (OMS, 2015).

A partir dessas perspectivas, conforme o Ministério da Saúde (2006), um dos grandes desafios notados refere-se à capacidade de assegurar a esses indivíduos a habilidade de redescobrir novas formas de viver, e possibilitar que estas possam ser executadas de maneira ativa e favorável, a fim de propiciar um envelhecer saudável.

Dentro desse contexto, o uso de plantas medicinais que remonta às civilizações antigas, sendo utilizadas como recursos curativos e preventivos, caracteriza-se, ainda, como um método presente no cotidiano, principalmente de pessoas idosas. Nessa conjuntura, assim como no passado, hodiernamente, o emprego dessas ervas destina-se ao tratamento de doenças, e conseqüentemente, a manutenção do equilíbrio salutar. (VILAR, *et al.*, 2019; SILVA, *et al.*, 2020).

Ademais, a utilização de plantas medicinais, além de ao longo da história estar relacionado com a saúde, também sempre esteve associado com os aspectos sociais, culturais e econômicos da sociedade, uma vez que, o conhecimento acerca dessas foram transmitidos entre as gerações, representando um meio de compartilhamento de saberes. (VILAR, *et al.*, 2019). Dentro dessas perspectivas, a população idosa destaca-se como protagonista por manter relação direta com a utilização de plantas medicinais. Desse modo, devido à maior acessibilidade e ao conhecimento adquirido por meio da vivência, os idosos recorrem às ervas medicinais como uma maior frequência. (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Sendo assim, o uso dessas plantas, é considerado uma alternativa complementar e fundamental no processo de atenção e promoção da saúde do idoso, uma vez que, a utilidade dessas está diretamente relacionada com o processo de cura de enfermidades,

além de se associar com a esfera emocional dessa comunidade, sendo, portanto, uma estratégia de oportunizar um envelhecimento saudável (SZERWIESKI *et al.*, 2017).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da combinação dos descritores foram encontradas inicialmente 2 artigos na base PubMed, 2 artigos na base Lilacs e 455 artigos na base Science Direct. Após a aplicação dos critérios de inclusão, foram utilizados no estudo 2 artigos da PubMed, 1 artigo da Lilacs, e 17 oriundos da Science Direct.

Dessa forma, foram usados 20 trabalhos para a elaboração da presente revisão (Quadro 1). Sendo assim, a amostra do estudo foi constituída de 10% de artigos da PubMed, 5% da base Lilacs, e 85% da base ScienceDirect. Em relação ao ano de publicação observou-se que o ano de 2016, apresentou uma maior porcentagem de publicações, com 7 trabalhos publicados, seguido do ano de 2019 com 5 artigos, em 2017 e 2020 se verificou um mesmo número de publicações, sendo 1 artigo para cada ano, da mesma forma, os anos de 2018 e 2021 apresentaram a mesma quantidade de artigos publicados, 3 trabalhos.

Acerca do continente, a Ásia se destacou com 85% das publicações, seguido da Europa com 10%, e América do Sul com 5%, não foi encontrada publicação referente a América do Norte, África e Oceania.

**Quadro 1** - Descrição dos artigos utilizados no estudo

Base de Dados	Título do Artigo	Ano de Publicação	Continente de Publicação
PubMed	A eficácia da massagem tailandesa tradicional versus massagem com compressa de ervas entre pacientes idosos com dor lombar: Um ensaio controlado randomizado	2019	Ásia

PubMed	Os efeitos de seis meses de persicaria suplemento de extrato menor entre idosos com prejuízo cognitivo leve: Um ensaio duplo cego, randomizado, e controlado por placebo.	2019	Ásia
Lilacs	Traditional use of medicinal plants by elderly / Uso tradicional de plantas medicinais por idosos.	2016	América do Sul
Science Direct	Inflamação e doenças cardiovasculares: Manejo por plantas medicinais.	2016	Ásia
Science Direct	Dang Gui Liu Huang Tang facilita suores de sono em pacientes idosos com câncer terminal.	2016	Ásia
Science Direct	Avaliação do uso de produtos à base de plantas e possíveis interações ervas-medicamentos em idosos turcos.	2016	Ásia
Science Direct	Alimentos nutracêuticos mediterrâneos: Estratégia para melhorar o envelhecimento vascular.	2016	Europa
Science Direct	Efeito da suplementação em pó de gengibre em óxido nítrico e proteína C-reativa em pacientes com osteoartrite de joelho idoso: Um ensaio clínico randomizado duplo-cego de 12 semanas controlado por placebo.	2016	Ásia
Science Direct	Efeito da massagem de aromaterapia com óleo essencial de lavanda na dor em pacientes com osteoartrite do joelho: Um ensaio clínico controlado randomizado.	2016	Ásia
Science Direct	Os efeitos do extrato de camomila na qualidade do sono entre idosos: Um ensaio clínico.	2017	Ásia
Science Direct	Um ensaio piloto randomizado duplo-cego controlado por placebo de um extrato combinado de sálvia, alecrim e	2018	Europa

	melissa, medicamentos tradicionais de ervas, sobre o aprimoramento da memória em indivíduos saudáveis normais, incluindo influência da idade.		
Science Direct	Investigação do efeito do óleo de cominho negro na dor em indivíduos geriátricos osteoartrite.	2018	Ásia
Science Direct	O efeito do comprimido contendo <i>Boswelliaserrata</i> e <i>Melissa officinalis</i> extrato na memória dos idosos: Um ensaio controlado randomizado.	2018	Ásia
Science Direct	Comparação do efeito do uso tópico do óleo <i>Nigella Sativa</i> e gel diclofenac na dor de osteoartrite em pessoas mais velhas: Um ensaio clínico randomizado, duplo-cego, clínico.	2019	Ásia
Science Direct	Efeito do consumo de chá raiz <i>Arctiumlappa</i> (Burdock) no perfil lipídico e pressão arterial em pacientes com osteoartrite do joelho.	2019	Ásia
Science Direct	Satisfação e fatores relacionados ao consumo de ervas medicinais em idosos iranianos.	2019	Ásia
Science Direct	O efeito do chá de ervas de lavanda na ansiedade e depressão dos idosos: Um ensaio clínico randomizado.	2020	Ásia
Science Direct	Sistema de avaliação e aplicação de plantas em cenário de cura para idosos.	2021	Ásia
Science Direct	Efeito de extratos de folhas naturais como fitomedicina na cura da geriatria.	2021	Ásia
Science Direct	Benefícios cardio-metabólicos da quercetina em pacientes idosos com síndrome metabólica.	2021	Europa

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2021

A partir da leitura integral dos artigos e da análise desses, foi possível observar que o uso das plantas medicinais constitui uma prática difundida entre os idosos, sendo utilizadas como método de estratégia para tratamento e promoção da saúde dos idosos. Nesse contexto, as principais causas do uso estão relacionadas com doenças que estão

diretamente associadas ao processo de envelhecimento, como, dores lombares, problemas no sistema cardiovascular, diabetes, osteoartrite, alterações cognitivas, ansiedade e depressão.

Assim, a utilização de ervas é fundamental para melhora da intensidade de dores e na promoção da qualidade de vida (LAOSSE *et al.*, 2019). Conforme Lu *et al* (2020), as plantas medicinais, como, por exemplo, as do gênero *persicaria*, apresentam propriedades com efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios, atuando na melhora da atividade cerebral da população idosa, e consequentemente promovendo um processo de envelhecimento saudável.

Dentro dessas perspectivas, de acordo com Pereira *et al* (2016), os idosos usam as plantas presentes no cotidiano como fontes terapêuticas. Logo, percebe-se a forte interação que esse grupo mantém com a natureza, estabelecendo com esta, um relacionamento positivo e essencial ao bem estar.

Com ênfase no envelhecimento, este processo está associado a uma série de eventos que desencadeiam modificações moleculares que podem intensificar o processo inflamatório, neste sentido, a descoberta e o uso de plantas medicinais com ação anti-inflamatória, é essencial na inibição dos sintomas dessas doenças e até mesmo na cura, o que promove um envelhecimento saudável (SHAYGANNI *et al*, 2016).

Dessa forma, segundo Turkmenoglu *et al* (2016), é primordial que os profissionais da saúde tenham conhecimentos contundentes, acerca da associação de medicamentos sintéticos e de plantas medicinais, a fim de orientar quanto ao uso concomitante. Dessa maneira, essa ação é responsável por permitir que o uso de ervas seja realizado de maneira consciente pelos idosos, e possibilitar a atuação participativa desses no evento de promoção à saúde.

Conforme Accardi *et al* (2016), o uso de nutracêuticos auxilia no retardo do envelhecimento, uma vez que, diminuem o estresse oxidativo e a inflamação. Da mesma maneira, de acordo com Hajbaghery e Mousavi (2017), a utilização de plantas medicinais atuam melhorando a qualidade do sono dos idosos, essa que representa um dos grandes problemas relacionados ao envelhecimento, assim, o uso de ervas atuam controlando os distúrbios associados ao sono, e agem contra o estresse, concedendo a população idosa uma melhora no processo de envelhecimento.

Outro fator relacionado ao envelhecimento refere-se a alterações na memória, dessa forma, estratégias terapêuticas que atuem nessa problemática é de fundamental



importância. Dentro desse contexto, Perry *et al* (2018), destacam que a combinação de determinadas ervas, como sálvia, melissa e alecrim, funcionam como um protocolo eficiente no tratamento de disfunções cognitivas.

Com foco no uso das plantas medicinais, essas podem ser utilizadas na aromaterapia, sendo eficazes na atenuação de dores (NASIRI; MAHMODI; NOBAKHT, 2016). Ademais, o emprego em via tópica também é realizado, sendo essencial na cura e atenuação de dores do envelhecimento (AZIZI *et al.*, 2019).

Conforme ShanshanLu *et al* (2021), as plantas medicinais representam uma estratégia relevante para a promoção da qualidade de vida dos idosos. Por conseguinte, o uso dessas ervas é prevalente na população idosa, e esta apresenta satisfação em utilizá-las (SABERY; ADIB-HAJBAGHERY; RAFIEE, 2019).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de envelhecimento no Brasil é algo que tem se intensificado, uma vez que, observa-se modificações na demografia tanto nacional quanto mundial, devido ao aumento da população idosa. Dentro desse contexto, o desenvolvimento de estratégias que auxiliem esse fenômeno é de fundamental relevância para promover a saúde dessa população, o que garantirá um envelhecer saudável.

A partir da pesquisa, pode-se notar que ainda são poucos os estudos desenvolvidos acerca da temática, e a causa pode estar associada a ausência de investimentos para que pesquisas sejam executadas, e a falta de interesse por parte dos pesquisadores.

Ademais, o continente asiático destaca-se com um maior número de publicações, e isso se deve a cultura dos países presentes nesse continente, com relação a utilização de metodologias complementares e alternativas.

Apesar da pequena parcela de estudos publicados, os que foram analisados para realização do presente artigo, demonstram a eficiência das plantas medicinais no tratamento de doenças e no retardo do envelhecimento, da mesma maneira foi evidenciado que os idosos possuem conhecimentos acerca dessas ervas, e mantém com elas um relacionamento direto. Logo, as plantas medicinais apresentam propriedades que conferem a população idosa um envelhecimento saudável, dessa forma, possuem fundamental importância, nesse sentido, destaca-se necessidade de realizar um

levantamento acerca desse método e suas formas de aplicação, com o objetivo de fornecer a população idosa recursos que promovam o envelhecimento saudável.

## AGRADECIMENTOS

A Deus, pela força e cuidado e por nos ajudar a enfrentar os obstáculos ao longo do desenvolvimento deste artigo. Às nossas famílias pelo apoio nos momentos de dificuldades e pela compreensão. Ao professor orientador, pela disponibilidade, dedicação e ensinamentos que contribuíram para que este trabalho fosse realizado.

## REFERÊNCIAS

ACCARDI, Giulia *et al* Giuseppina. Mediterraneannutraceuticalfoods: strategyto improve vascular ageing. **MechanismsOfAgeing And Development**, [S.L.], v. 159, p. 63-70, out. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mad.2016.02.007>.

ADIB-HAJBAGHERY, Mohsen; MOUSAVI, SeyedehNesa. The effectsofchamomileextractonsleepqualityamongelderlypeople: a clinicaltrial. **ComplementaryTherapies In Medicine**, [S.L.], v. 35, p. 109-114, dez. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2017.09.010>.

AZIZI, Fatemeh; GHORAT, Fereshteh; RAKHSHANI, Mohammad Hassan; RAD, Mostafa. Comparisonoftheeffectof topical use ofNigella Sativa oil and diclofenac gel onosteoarthritispain in olderpeople: a randomized, double-blind, clinicaltrial. **JournalOf Herbal Medicine**, [S.L.], v. 16, p. 100259, jun. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.hermed.2019.100259>.

BORGES, G. M.; CAMPOS, M. B. de; SILVA, L. G. de C. Transição da estrutura etária no brasil: oportunidades e desafios para a sociedade nas próximas décadas. In: Ervatti, L. R.; Borges, G. M.; Jardim, A. d. P. (Ed.). *Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI subsídios para as projeções da população*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE, 2015. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>. Acesso em: 05 out. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p.*

LAOSSE, Orapin *et al*. The effectivenessoftraditional Thai massage versus massagewith herbal compressamongelderlypatientswithlowbackpain: A randomisedcontrolledtrial. *ComplementTher Med*. 2020 Jan; 48:102253. doi: 10.1016/j.ctim.2019.102253. Epub 2019 Nov 27. PMID: 31987237.

LU, Shanshan *et al*. Evaluation system and applicationofplants in healinglandscape for theelderly. **UrbanForestry&UrbanGreening**, [S.L.], v. 58, p. 126969, mar. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126969>.

MARLIÉRE, Lucianno D. P.; RIBEIRO, Andréia Q.; BRANDÃO, Maria das Graças L.; KLEIN, Carlos H.; ACURCIO, Francisco de Assis. Utilização de fitoterápicos por idosos: resultados de um inquérito domiciliar em belo horizonte (mg), brasil. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, [S.L.], v. 18, p. 754-760, dez. 2008. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-695x2008000500021>.

MATOS, M.M.; FONSECA, S.S.R; ANDRADE, D.P. A depressão e a pessoa idosa: uma revisão da literatura. Anais do VII CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <<http://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73770>>. Acesso em: 05/10/2021

MENDES, K.D.S; SILVEIRA, R.C.C.P; GALVÃO, C.M. REVISÃO INTEGRATIVA: MÉTODO DE PESQUISA PARA A INCORPORAÇÃO DE EVIDÊNCIAS NA SAÚDE E NA ENFERMAGEM. *Texto Contexto Enferm*, São Paulo, v. 4, n. 17, p. 758-764, out. 2008.

NASIRI, Ahmad; MAHMUDI, Mohammad Azim; NOBAKHT, Zohre. Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain in patients with osteoarthritis of the knee: a randomized controlled clinical trial. **Complementary Therapies In Clinical Practice**, [S.L.], v. 25, p. 75-80, nov. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.08.002>.

NÓBREGA, Luciano Bezerra da. **CONHECIMENTO E USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR IDOSOS DOS PROGRAMAS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL (PAIF/CRAS) DO MUNICÍPIO DE BARAÚNA - PB**. 2021. 66 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2021.

OLIVEIRA, C.J.; ARAUJO, T.L. Plantas medicinais: usos e crenças de idosos portadores de hipertensão arterial. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.09, n.1, p.93-105, 2007

OLIVEIRA, Vitória Maria de *et al.* Uso de plantas medicinais por idosos. **Revista Anápolis Digital**, Anápolis, v. 10, n. 1, p. 1-20, 2020.

Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de envelhecimento e saúde [Internet]. 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>.

PEREIRA, Alexandre Rocha Alves. Traditional use of medicinal plants by elderly / Uso tradicional de plantas medicinais por idosos. **Rev. Rene**, Paraná, v. 3, n. 17, p. 427-434, maio 2016.

PERRY, N.s. *Let al.* A randomised double-blind placebo-controlled pilot trial of a combined extract of sage, rosemary and melissa, traditional herbal medicines, on the enhancement of memory in normal healthy subjects, including influence of age. **Phytomedicine**, [S.L.], v. 39, p. 42-48, jan. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2017.08.015>.

SABERY, Mahdih; ADIB-HAJBAGHERY, Mohsen; RAFIEE, Saeedeh. Satisfaction with and factors related to medicinal herb consumption in

older Iranian adults. **European Journal of Integrative Medicine**, [S.L.], v. 25, p. 100-105, jan. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eujim.2018.12.005>.

SHAYGANNI, Erfaneh; BAHMANI, Mahmoud; ASGARY, Sedigheh; RAFIEIAN-KOPAEI, Mahmoud. Inflammaging and cardiovascular disease: management by medicinal plants. **Phytomedicine**, [S.L.], v. 23, n. 11, p. 1119-1126, out. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2015.11.004>.

SILVA, Bianca Sousa *et al.* A relação entre a fitoterapia e o envelhecimento saudável: uma mini revisão de literatura. **Revista Educação em Saúde**, Anápolis, v. 8, p. 36-42, 2020.

SZEWIESKI LLD, Cortez DAG, Bennemann RM, Silva ES, Cortez LER Uso de plantas medicinais por idosos da atenção primária Rev. Eletr. Enf. [Internet]. 2017 acesso em:05/10/2021 - Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v194200>.

TURKMENOGLU, Fatma *et al.* Evaluation of herbal product use and possible herb-drug interactions in Turkish elderly. **Complementary Therapies In Clinical Practice**, [S.L.], v. 23, p. 46-51, maio 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.03.004>.

VILAR, Daniela de Araújo. **Plantas Mediciniais**: um guia prático. Sergipe: Ifs, 2019. 150.