

 10.46943/VII.CONAPESC.2022.01.051

## LUDICIDADE NA PROMOÇÃO DO USO RACIONAL DE PLANTAS MEDICINAIS

### **NAYANA DA ROCHA OLIVEIRA**

Mestranda em Farmacologia na Universidade Federal da Paraíba - UFPB, nayrochy@hotmail.com;

### **TÁSSIO MACEDO SILVA**

Residente em Saúde Mental na Universidade Federal da Paraíba – UFPB, tassio\_silva30@hotmail.com;

### **ANA CLARA DA ROCHA SOUSA**

Residente em Saúde Mental na Universidade Federal da Paraíba – UFPB, annaclara04@hotmail.com.

### **RESUMO**

As Plantas Medicinais (PM) são reconhecidas como uma importante alternativa terapêutica, desde que conhecida a sua indicação, riscos, benefícios e que seu uso seja feito de forma racional. O farmacêutico tem papel fundamental nesse processo, promovendo educação em saúde sobre esse e outros temas. Esta pesquisa objetiva descrever a vivência e as impressões de uma Farmacêutica na realização de uma oficina para promoção do Uso Racional de PM em um grupo de Hipertensos e Diabéticos. Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. A oficina intitulada “Hora do Chá” abordou as PM com ação no Sistema Nervoso Central (SNC), formas de preparo dos Chás, partes das plantas a serem utilizadas e os cuidados indispensáveis na coleta, preparo e uso. Contou com a utilização de duas garrafas térmicas contendo chás para identificação da planta a partir do sabor e odor. Sendo servidos aos usuários para que esses adivinhassem qual a planta e para que compartilhassem com os demais as suas experiências com o uso, qual a indicação terapêutica que previamente conheciam e a forma de preparo utilizada. Todos os usuários relataram já terem feito uso. Alguns acreditavam que por ser natural, não faria mal. A desinformação da

população sobre a toxicidade das plantas é apontada como principal fator para a ocorrência de acidentes por intoxicação com plantas, dessa forma, a educação da população sobre seu uso, cuidados necessários e os perigos inerentes a essa prática são formas de prevenção e de cuidado em saúde. Este espaço possibilitou um momento de interação e fortalecimento de vínculos entre comunidade e equipe multiprofissional. Além disso, permitiu o compartilhamento de experiências com o uso de PM; a desmistificação da ausência de riscos na sua utilização; promoção da valorização do saber popular e o reconhecimento do importante papel educativo do farmacêutico.

**Palavras-chave:** Ludicidade, Vivência farmacêutica, Promoção de Saúde, Uso Racional de Plantas Medicinais.

## 1 INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais tem sido amplamente difundido na prevenção, manutenção e tratamento das doenças mentais e físicas. Reconhecida como uma importante alternativa terapêutica, desde que conhecida a sua indicação, riscos, benefícios e que seu uso seja feito de forma racional (ISERHARD *et al.*, 2009).

A grave deficiência do sistema de saúde, baixa renda da população, associados aos conhecimentos perpetuados pela medicina popular, são algumas das situações que favorecem a disseminação das plantas medicinais como recurso terapêutico, além desses, temos o alto custo dos medicamentos industrializados e da possibilidade do cultivo da planta no próprio quintal (ZENI; BOSIO, 2011). Outro fator que contribui é a falsa noção de que seu uso não apresenta nenhum risco. Sua utilização deve ser feita de forma consciente, com orientação e acompanhamento profissional, o que pouco ocorre na prática, representando um perigo potencial para a população.

A possibilidade de reações adversas e intoxicação em detrimento das possíveis interações entre as plantas medicinais e os medicamentos industrializados devem ser consideradas. O profissional farmacêutico exerce papel fundamental na desmistificação da ausência de riscos no uso de plantas medicinais, bem como nas orientações a cerca do uso seguro dessas.

Visando a promoção e a educação em saúde, atividades lúdicas são utilizadas e consideradas ferramentas efetivas, pois através delas é possível a troca de experiências (MAGALHÃES, 2007). Podem ser utilizadas pelos profissionais farmacêuticos desde o primeiro contato com o paciente na adaptação do cuidado farmacêutico para as demandas específicas, assim como, ações de prevenção de doenças, uso racional de medicamentos e de plantas medicinais.

Partindo deste pressuposto, objetivou-se descrever a utilização de ferramentas lúdicas na promoção do uso Racional de Plantas Medicinais em um grupo terapêutico frequentado por usuários de uma Unidade de Saúde da Família (USF).

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. Realizado a partir da sistematização de experiências de uma farmacêutica e Residente em Saúde Mental, sobre a utilização da ludicidade na

promoção do Uso racional de Plantas Medicinais em um grupo de acompanhamento de Diabéticos e hipertensos – HIPERDIA, promovido por profissionais de uma Unidade de Saúde da Família (USF), na cidade de João Pessoa-PB, durante sua permanência nos cenários de prática enquanto residente. O grupo é composto por adultos e idosos e em uso de medicamentos anti-hipertensivos, hipoglicemiantes e psicotrópicos.

A oficina ocorreu após o convite feito à Farmacêutica pelos facilitadores do grupo terapêutico, após constatação da necessidade de se trabalhar com esse público assuntos relacionados ao Uso de Plantas, da necessidade de desmistificar a frase “o que é natural não faz mal”, forma correta de preparo dos chás, ação terapêutica, importância da identificação correta da planta responsável pela ação esperada, riscos do seu uso indiscriminado e possíveis interações entre plantas e medicamentos alopáticos. As participações ocorreram entre os meses de maio de 2017 e agosto de 2018 e este relato envolve a análise da vivência farmacêutica neste espaço utilizando o lúdico como veículo de promoção da saúde, meio de discussão e socialização de saberes.

A fim de promover o uso racional de plantas medicinais com ação no Sistema Nervoso Central (SNC) (Quadro I) uma oficina intitulada “Hora do Chá” foi desenvolvida e executada. A sua realização contou com a disponibilização de duas garrafas térmicas contendo chás para identificação da espécie através do sabor e odor (chás: camomila e erva cidreira). Os chás foram servidos aos presentes para que esses adivinhassem qual a planta e para que dividisse com os demais as suas experiências com o uso, qual a indicação terapêutica que eles previamente conheciam e a forma de preparo utilizada por eles.

Quadro I: Plantas com ação no SNC abordadas na oficina.

<b>NOME POPULAR - NOME CIENTÍFICO</b>
Camomila – <i>Matriacaria chamomilla</i> L.
Maracujá – <i>Passiflora incarnata</i> L.
Mulungu – <i>Erythrina verna</i> Vell.
Valeriana – <i>Valeriana officinalis</i> L.
Ginsegn – <i>Panax ginseng</i> C. A. Mey
Capim Santo – <i>Cymbopogon citratus</i> (DC) Stapf
Kava-kava – <i>Piper methysticum</i> G. Forst
Hipérico – <i>Hipericum perforatum</i> L.
Erva cidreira – <i>Lippia alba</i>

**Fonte:** Elaborado pela autora.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste contexto, a dinâmica teve início com uma roda de discussão sobre o uso de plantas medicinais pela comunidade. A USF a qual esse grupo está vinculado mantém uma horta que não conta com a participação ativa dos usuários na sua manutenção e poucos fazem uso de suas espécies. A comunidade foi questionada sobre o conhecimento das plantas que podem ser encontradas na horta e o movimento de engajamento destes nesse espaço foi incentivado. As espécies encontradas na horta medicinal da USF se configuram como uma opção terapêutica de fácil acesso e baixo custo.

Em seguida foi lançada a seguinte pergunta: quem faz ou já fez uso de plantas medicinais e/ou fitoterápicos? Todos os usuários relataram já terem feito uso de plantas medicinais em algum momento de sua vida. A maioria na forma de Chá por infusão (abafado), para insônia ou problemas digestivos. O uso do chá de camomila, erva cidreira, capim santo e o chá de boldo foram mencionados com frequência. Esses relatos são recorrentes em estudos feitos com o objetivo de avaliar o uso de plantas medicinais pela comunidade. Em pesquisa realizada por Valverde, Silva e Almeida (2018) sobre a utilização de plantas medicinais pela comunidade rural de Palmares em Paty do Alferes-RJ, dos 152 entrevistados 82% faziam uso de plantas medicinais. O chá por infusão foi relatado por 53% e as folhas a parte da planta mais utilizada. O Boldo (*Peumus boldus* Mol) foi a espécie mais citada. Esses dados vão de encontro aos obtidos por Colet e colaboradores (2015) no município de Ijuí/RS, onde 81% utilizavam plantas medicinais e na forma de chá. Silva e colaboradores (2014) numa comunidade rural de Cuitegi-PB, obteve resultados semelhantes, sendo o consumo das espécies realizado, preferencialmente, através de chá por infusão das folhas e no tratamento de dor de barriga, empachamento, anemia, diarreia, má digestão, pressão alta, insônia e febre. Erva cidreira (*Lippia alba* Mill.(Brown)) foi a espécie mais citada, seguida pelo Capim santo (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf). O uso recorrente de plantas medicinais e na forma de infusão também foi citado na pesquisa de Sousa, Araújo e Santos (2007), na comunidade de Machadinho em Camaçari-BA.

O cuidado com a forma correta de preparo das plantas medicinais é essencial e deve ser levado em consideração devido à presença de diferentes óleos essenciais voláteis nas folhas e outros órgãos destas (ALMASSY JÚNIOR *et al*, 2005). De acordo com a espécie em uso, utilizam-se diferentes partes como raízes, cascas, folhas, flores e sementes. Existem diversas formas de preparo dessas

plantas, sendo o chá a forma predominante, podendo ser feito na forma de infusão ou decocção. A diferença entre infusão e decocção foi explicada e o porquê de se utilizar decocção nas partes rígidas das plantas como a casca e infusão nas partes mais sensíveis, como as inflorescências e folhas. Na infusão a água é fervida sozinha e depois vertida sobre as partes das plantas, em seguida o recipiente é abafado e após alguns minutos deve ser feita a ingestão. Essa forma de preparo é indicada para espécies que são ricas em componentes voláteis e que apresentam princípios ativos que são facilmente degradados pela ação combinada da água e do calor prolongado. Já na decocção, a parte da planta a ser utilizada é fervida junto com a água.

A conservação e o armazenamento também foram abordados pela farmacêutica. Um estudo desenvolvido por Nishiyama e colaboradores (2010) demonstrou que as condições a que as plantas são expostas exercem influência direta sobre a extração dos princípios ativos e, conseqüentemente, interferem na sua ação farmacológica, evidenciando a importância do correto armazenamento e conservação.

Quando se trata dos fitoterápicos, poucos usuários relataram já terem feito uso. Esses medicamentos não estão disponíveis nas farmácias das Unidades de Saúde da Família, o que pode justificar os poucos relatos de uso pelos usuários deste grupo. Depois de questionados sobre os possíveis males causados pelas plantas medicinais, alguns relataram que por ser natural, não faria mal. A frase “o que é natural, não faz mal” é recorrente nos espaços de discussão sobre essa temática e deve ser desmistificada, visto que, assim como o medicamento sintético, as plantas podem ocasionar reações adversas e/ou interagir com medicamentos alopáticos, quando utilizados simultaneamente. Um dado alarmante foi obtido por Oliveira e Lucena (2015) ao avaliar o uso de plantas medicinais por moradores de Quixadá-CE. Das 263 entrevistas 57,41% faziam uso de plantas e 97% destes não considerava o uso indiscriminado de plantas medicinais como um problema de saúde, evidenciando o desconhecimento da toxicidade que o uso contínuo de algumas plantas, quando não feito de forma correta, pode causar.

Sabe-se que a identificação errônea das espécies vegetais, forma de preparo e o uso indiscriminado podem ser perigosos, levando a superdosagem, ineficácia terapêutica e efeitos indesejáveis, o que pode causar sérios danos aos usuários. Além desses, existem outros riscos a que estamos expostos. A possível toxicidade intrínseca à planta; a contaminação por agentes externos, como parasitas capazes de ocasionar doenças infecciosas; a contaminação por metais

pesados e pesticidas; além da adição de fármacos com o propósito de prolongar o efeito das ervas, são riscos assumidos quando não conhecemos a procedência da espécie vegetal (ZENI *et al*, 2017). Ainda que o grau de toxicidade dependa da dosagem ingerida e de características do indivíduo, a ausência dessas informações pela comunidade dificulta o diagnóstico e o tratamento de intoxicação por plantas (VASCONCELOS; VIEIRA; VIEIRA, 2009). A intoxicação causada pelo uso irracional de plantas é um sério problema de saúde pública. Hepatotoxicidade, nefrotoxicidade, genotoxicidade, incidência aumentada de tumores, efeitos abortivos e lesão ao sistema nervoso central são outros efeitos danosos causados neste caso. Sendo assim, o uso de plantas medicinais não pode ser considerado isento de riscos (VEIGA JÚNIOR; PINTO; MACIEL, 2005).

Especialistas apontam a desinformação da população sobre a toxicidade das plantas como principal fator para a ocorrência desses acidentes, dessa forma, e educação da população sobre o uso de plantas medicinais, cuidados necessários e os perigos inerentes a essa prática, são formas de prevenção e de cuidado em saúde, contribuindo assim, com a redução desses casos (VASCONCELOS; VIEIRA; VIEIRA, 2009).

Durante as consultas é comum a omissão do uso de plantas medicinais ao médico. Tal prática é perigosa, uma vez que as interações planta-medicamento sintético podem exercer influência no diagnóstico médico (VALDIR; VEIGA; ANGELO, 2005). Numa pesquisa realizada por Machado e colaboradores (2014) com 292 idosos frequentadores de um programa de atividade física e recreativa para a terceira idade na cidade de Uberlândia-MG, o uso de plantas medicinais foi relatado por 76,7% deles, o que corresponde a 224 idosos. O uso concomitante de plantas medicinais e fitoterápicos com medicamentos convencionais foi relatado por 86,2% e 81,3% dos idosos, respectivamente. Um exemplo de interação entre planta medicinal e medicamento industrializado pode ser observado no uso simultâneo de hipnóticos e ansiolíticos com plantas com ação no SNC, como a valeriana (*Valeriana officinalis*). O efeito sedativo desses medicamentos pode ser potencializado nesta associação. Relatos do uso simultâneo de plantas com ação no SNC e psicotrópicos foram feitos durante a oficina e os participantes foram orientados e alertados sobre os riscos.

O farmacêutico deve, a partir do perfil de morbimortalidade do seu território, desenvolver oficinas com plantas medicinais de ação terapêutica nestes casos, abordando a forma correta de identificação das espécies, os cuidados na coleta (local, parte da planta, ausência de contaminação e cuidados no armazenamento); orientar sobre o uso, quantidade e tempo adequado. Deve ainda promover a capacitação da sua equipe de saúde, dando ênfase aos agentes

comunitários de saúde, profissionais que estão em contato constante com a comunidade.

## 4 CONCLUSÃO

O espaço promovido possibilitou um momento de interação e fortalecimento de vínculos entre comunidade e a equipe multiprofissional presente (farmacêutica, terapeuta ocupacional, profissional de educação física, médica, estudantes e agentes comunitários de saúde).

Tornou-se possível o compartilhamento de experiências com o uso de plantas medicinais; saberes transmitidos ao longo das gerações; desmistificação da ausência de riscos na utilização de plantas medicinais; promoção da valorização do saber popular e o reconhecimento do importante papel educativo do farmacêutico.

## REFERÊNCIAS

ALMASSY JÚNIOR, A. A. *et al.* **Folhas de chá: plantas medicinais na terapêutica humana**. 1. ed. Viçosa: Editora da Universidade Federal de Viçosa, 2005. 233 p. ISBN: 9788572692144.

BALBINO, E. E.; DIAS, M. F. Farmacovigilância: um passo em direção ao uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 20, n. 6, p. 992-1000, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2010005000031>

COLET, C. R.; CARVALHEIRO, C. A. N.; MOLIN, G. T. D.; CAVINATTO, A. W.; SCHIAVO, M.; SCHWAMBACH, K. H.; OLIVEIRA, K. R. Uso de plantas medicinais por usuários do serviço público de saúde do município de Ijuí/RS. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 10, n. 36, p. 1-13, 2015. [http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc10\(36\)930](http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc10(36)930).

ISERHARD, A. R. M.; BUDÓ, M. L. D.; NEVES, E. T.; BADKE, M. R. Práticas culturais de cuidados de mulheres mães de recém-nascido de risco do Sul do Brasil. **Escola Anna Nery**, v. 13, n.1, p. 116-122, 2009. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452009000100016>.

MACHADO, H. L *et al.* Pesquisa e atividades de extensão em fitoterapia desenvolvidas pela Rede FitoCerrado: uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos por



idosos em Uberlândia-MG. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v.16, n. 3, p.527-533, 2014. [https://doi.org/10.1590/1983-084X/13\\_072](https://doi.org/10.1590/1983-084X/13_072)

MAGALHÃES, C. R. O jogo como pretexto educativo: educar e educar-se em curso de formação em saúde. **Interface Comunicação, Saúde, Educação**, v.11, n. 23, 647-654, 2007. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832007000300021>

NISHIYAMA, M. F *et al.* Chá verde brasileiro (*Camellia sinensis* var *assamica*): efeitos do tempo de infusão, acondicionamento da erva e forma de preparo sobre a eficiência de extração dos Bioativos e sobre a estabilidade da bebida. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 1, n. 30, p. 191-196, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0101-20612010000500029>

OLIVEIRA, D. M. S.; LUCENA, E. M. P. O uso de plantas medicinais por moradores de Quixadá-Ceará. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 17, n. 3, p. 407-412, 2015. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v17n3/1516-0572-rbpm-17-3-0407.pdf>

SILVA, S.; ANSELMO, M. G. V.; DANTAS, W. M.; ROSA, J. H.; NUNES, E. N.; SOARES, J. P.; ALVES, C. A. B. Conhecimento e uso de plantas medicinais em uma comunidade rural no município de Cuitegi, Paraíba, Nordeste do Brasil. **Gaia Scientia**, v. 8, n. 1, p. 248-265, 2014. ISSN 1981-1268. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/gaia/index>

SOUSA, C. G.; ARAÚJO, B. R. N.; SANTOS, A. T. P. Inventário Etnobotânico de Plantas Mediciniais na Comunidade de Machadinho, Camaçari-BA. **Revista Brasileira de Biociências**, v. 5, supl. 1, p. 549-551, 2007. <http://www.ufrgs.br/seerbio/ojs/index.php/rbb/article/view/555/470>

VALDIR, F.; VEIGA, J.; ANGELO, C. P. PLANTAS MEDICINAIS: CURA SEGURA? **Química Nova**, v. 28, n. 3, p. 519-528, 2005. <https://doi.org/10.1590/S0100-40422005000300026>

VALVERDE, A. V.; SILVA, N. C. B.; ALMEIDA, M. Z. Introdução da Fitoterapia no SUS: contribuindo com a estratégia de saúde da família na comunidade rural de Palmares, Paty do Alferes, Rio de Janeiro. **Revista Fitos**, v. 12, n. 1, p. 27-40, 2018. DOI: 10.5935/2446-4775.20180004

VASCONCELOS J, VIEIRA JGP, VIEIRA EPP. Plantas Tóxicas: Conhecer para Prevenir. **Revista Científica da UFPA**. 2009; V. 7, N.1. Disponível: <http://www.gege.agrarias.ufpr.br/plantastoxicass/textos/euphorbia%20milii.pdf>

VEIGA JÚNIOR, F. V.; PINTO, A. C.; MACIEL, A. M. M. Plantas medicinais: cura segura? **Química Nova**, v. 28, n. 3, p. 519-528, 2005. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-40422005000300026](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-40422005000300026)

ZENI, A. L. B.; BOSIO, F. O uso de plantas medicinais em uma comunidade rural de Mata Atlântica- Nova Rússia, SC. **Neotropical Biology and Conservation**, v. 6, n. 1, p. 55-63, 2011. <https://doi.org/10.4013/997>.

ZENI, A. L. B.; PARISOTTO, A. V.; MATTOS, G.; SANTA HELENA, E. T. Utilização de plantas medicinais como remédio caseiro na Atenção Primária em Blumenau, Santa Catarina, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 22, n. 8, p. 2703-2712, 2017. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017228.18892015>