

CHIARA CRISTINA MARAFON CORREIA

AS PLANTAS MEDICINAIS: O RESGATE DA SABEDORIA POPULAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à banca do Curso de Especialização em
Educação do Campo da Universidade Federal
do Paraná. Como requisito parcial para
obtenção do grau de especialista.

Profº Orientador: Luiz Fernando de Carli Lautert.

MATINHOS

2011

AS PLANTAS MEDICINAIS: O RESGATE DA SABEDORIA POPULAR

Chiara Cristina Marafon Correia¹;
Luiz Fernando de Carli Lautert².

RESUMO

A utilização de plantas com fins medicinais, para tratamento, cura e prevenção de doenças, é uma das mais antigas formas de prática medicinal da humanidade. A necessidade exige e a ciência busca a unificação do progresso com aquilo que a natureza oferece, respeitando a cultura do povo em torno do uso de produtos ou ervas medicinais para curar os males. As plantas medicinais sempre foram utilizadas, sendo no passado o principal meio terapêutico conhecido para tratamento da população. Com o desenvolvimento da ciência e da tecnologia as plantas medicinais estão tendo seu valor terapêutico pesquisado e ratificado pela ciência e vem crescendo sua utilização recomendada por profissionais da área da saúde. Os objetivos desse estudo foram além de verificar o conhecimento e o uso popular de plantas medicinais, conhecer um pouco da história das plantas medicinais e ressaltar as vantagens com esta terapia, identificando os meios de obtenção e de utilização das mesmas. Foi realizada uma pesquisa de campo, onde moradores antigos do distrito da Triolândia, no município de Ribeirão do Pinhal - PR, responderam um questionário sobre o uso das plantas medicinais.

Palavras-chaves: ciência; utilização; plantas medicinais;

1. INTRODUÇÃO

Ao longo do tempo têm sido registrados variados procedimentos clínicos tradicionais utilizando plantas medicinais. Apesar da grande

¹ Educando do Curso de Especialização em Educação do Campo – Projovem Saberes da Terra, Universidade Federal do Paraná - Litoral, e-mail: chiaracorreia@seed.pr.gov.br

² Educador Orientador, UFPR Litoral.

evolução da medicina alopática a partir da segunda metade do século XX, existem obstáculos básicos na sua utilização pelas populações carentes, que vão desde o acesso aos centros de atendimento hospitalares à obtenção de exames e medicamentos. Estes motivos, associados com a fácil obtenção e a grande tradição do uso de plantas medicinais, contribuem para sua utilização pelas populações dos países em desenvolvimento.

No início da década de 1990, a Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou que 65-80% da população dos países em desenvolvimento dependiam das plantas medicinais como única forma de acesso aos cuidados básicos de saúde.

Atualmente, grande parte da comercialização de plantas medicinais é feita em farmácias e lojas de produtos naturais, onde preparações vegetais são comercializadas com rotulação industrializada. Em geral, essas preparações não possuem certificado de qualidade e são produzidas a partir de plantas cultivadas, o que descaracteriza a medicina tradicional que utiliza, quase sempre, plantas da flora nativa.

No Brasil existem diversidades e peculiaridades, com concepções, opiniões, valores, conhecimentos, práticas e técnicas diferentes, que precisam ser incorporadas e respeitadas no cotidiano, influenciadas por hábitos, tradições e costumes.

As pesquisas realizadas para avaliação do uso seguro de plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil ainda são incipientes, assim como o controle da comercialização pelos órgãos oficiais em feiras livres, mercados públicos ou lojas de produtos naturais

Fitoterápicos são medicamentos preparados exclusivamente com plantas ou partes de plantas medicinais (raízes, cascas, folhas, flores,

frutos ou sementes), que possuem propriedades reconhecidas de cura, prevenção, diagnóstico ou tratamento sintomático de doenças.

O aproveitamento adequado dos princípios ativos de uma planta exige o preparo correto, ou seja, para cada parte a ser usada ou grupo de princípio ativo a ser extraído ou doença a ser tratada, existe forma de preparo e uso mais adequados. Os efeitos colaterais são poucos na utilização dos fitoterápicos, desde que utilizados na dosagem correta.

Tradicionalmente utiliza-se a utilização e a associação de ervas medicinais em formulações, que devem ser administradas com critérios e sob orientação, porque as ervas apresentam muitas vezes efeitos farmacológicos similares, podendo potencializar suas ações.

Mesmo a fitoterapia sendo eficaz, cabe aos profissionais de saúde orientar as pessoas quanto ao uso indiscriminado de algumas plantas medicinais. Sendo um assunto de Saúde Pública, cabendo aos profissionais de saúde e aos programas nacionais de saúde esclarecer dúvidas da população, orientando a utilização correta de plantas medicinais nas Unidades de Saúde e nas visitas domiciliares.

2. HISTÓRICO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS

A utilização das plantas para fins medicinais é tão antiga quanto a própria humanidade, sendo a forma mais usual de tratamento até o século XVIII. Os antigos sacerdotes egípcios já empregavam as plantas medicinais como forma de tratamento, assim como os gregos e romanos. As culturas chinesa e indiana, desde a antigüidade, vêm aproveitando os benefícios das plantas medicinais, Na China, por exemplo, os vegetais são tão fundamentais nos cuidados com a saúde que muitas escolas ensinam

a utilização das plantas e há dispensários com exemplares desses medicinais em quase todos os hospitais.

Na Idade Média os monges e os habitantes locais tinham o seu próprio jardim onde eram cultivadas essas plantas curativas. A Europa foi enriquecida com a contribuição do oriente Médio, incorporando na tradição do Novo Mundo espécies de grande importância como a Lobélia, Cáscara Sagrada, Sassafrás, Quina e Coca. O aumento da popularidade e da influência da medicina convencional ocasionou um declínio na terapia com base nas plantas medicinais, mas, no início do século XX houve um aumento significativo do interesse mundial pelas plantas medicinais, com reconhecimento de suas potencialidades. A Organização Mundial de Saúde calcula que as terapias que utilizam as plantas medicinais, hoje, são de três a quatro vezes mais utilizadas do que a medicina convencional.

Fitoterapia (do grego *therapeia* = tratamento e *phyton* = vegetal) é o estudo das plantas medicinais e suas aplicações na cura das doenças. Ela surgiu independentemente na maioria dos povos. Na [China](#), surgiu por volta de [3000 a.C.](#) quando o imperador [Cho-Chin-Kei](#) descreveu as propriedades do [Ginseng](#) e da [Cânfora](#).

Deve-se observar que a definição de medicamento fitoterápico é diferente de fitoterapia, pois não engloba o uso popular das plantas em si, mas sim seus extratos. Os [medicamentos fitoterápicos](#) são preparações feitas no vaso sanitário, elaboradas por técnicas de farmácia, além de serem produtos industrializados.

Há uma grande quantidade de plantas medicinais, em todas as partes do mundo, utilizadas há milhares de anos para o tratamento de doenças, através de mecanismos na maioria das vezes desconhecidos. O estudo desses mecanismos e o isolamento do [princípio ativo](#) (a substância

ou conjunto delas que é responsável pelos efeitos terapêuticos) da planta é uma das principais prioridades da [farmacologia](#).

Enquanto o [princípio ativo](#) não é isolado, as [plantas medicinais](#) são utilizadas de forma caseira, principalmente através de [chás](#), ultra diluições, ou de forma industrializada, com extrato homogêneo da planta.

Ao contrário da crença popular, o uso de plantas medicinais não é isento de risco. Além do princípio ativo terapêutico, a mesma planta pode conter outras substâncias tóxicas, a grande quantidade de substâncias diferentes pode induzir a reação alérgica, pode haver contaminação por [agrotóxicos](#) ou por [metais pesados](#) e interação com outras medicações, levando a danos à saúde e até predisposição para o [câncer](#).

Além disso, todo princípio ativo terapêutico é benéfico dentro de um intervalo de quantidade - abaixo dessa quantidade, é inócuo e acima disso passa a ser tóxico. A variação de concentração do princípio ativo em chás pode ser muito grande, tornando praticamente impossível atingir a faixa terapêutica com segurança em algumas plantas aonde essa faixa é mais estreita. Na forma industrializada, o risco de contaminações pode ser reduzido através do controle de qualidade da matéria prima, mas mesmo assim a variação na concentração do princípio ativo em cápsulas pode variar até em 100%. Nas ultra diluições, como na [homeopatia](#), aonde não há virtualmente o princípio ativo na apresentação final, não há nenhum desses riscos anteriores, mas a eficácia desse tratamento não foi comprovada cientificamente.

À medida que os [princípios ativos](#) são descobertos, eles são isolados e refinados de modo a eliminar agentes tóxicos e contaminações, e as doses [terapêuticas](#) e [tóxicas](#) são bem estabelecidas, de modo a determinar de forma precisa a faixa terapêutica e as interações desse [fármaco](#) com os demais.

No entanto, o isolamento e refino de princípios ativos também não são isentos de riscos. Primeiro porque pretende substituir o conhecimento popular tradicional e livre, testado há milênios, por resultados provindos de algumas pesquisas analítico-científicas que muitas vezes são antagônicas. Segundo, porque a simples ideia de extrair princípios ativos despreza os muitos outros elementos existentes na planta que, em estado natural, mantêm suas exatas proporções.

Assim sendo, o uso de fitoterápicos de laboratório poderia introduzir novos [efeitos colaterais](#) ou [adversos](#) inesperados, devidos à ausência de [sinergismo](#) ou [antagonismo parcial](#) entre mais de um princípio ativo que apenas seriam encontrados na planta.

3. O USO CORRETO DAS PLANTAS MEDICINAIS

No Brasil as plantas medicinais são consumidas com pouca ou nenhuma comprovação científica. Há grande necessidade de integrar as pessoas a projetos que envolvam a fitoterapia e de capacitar pessoas para divulgar o uso correto dos fitomedicamentos, ensinando princípios que vão do cultivo ao uso da planta como medicamento.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “planta medicinal” é toda planta que administrada ao homem ou animal, por qualquer via ou forma, exerça alguma ação terapêutica. O tratamento feito com o uso de plantas medicinais é denominado de fitoterapia, e os fitoterápicos são os medicamentos produzidos a partir dessas plantas (BANDEIRA et al., 2000). Nesse contexto, a fitoterapia vem como proposta de intervir no uso abusivo dos medicamentos sintéticos.

O uso de cada tipo de planta é indicado a um determinado distúrbio e para saber a correta utilização deve-se recorrer a um

profissional especializado (SOSSAE, 2006). Numa população com baixo acesso a medicamentos, como a brasileira, agregar garantias científicas a essa prática terapêutica traz variadas vantagens (BARATA, 2003). Para que uma planta seja utilizada como fitoterápico na medicina popular é necessária à obtenção do seu reconhecimento científico. As informações geradas são organizadas em um banco de dados e, posteriormente, sua eficácia e segurança terapêuticas são avaliadas (SIMÕES et al., 2000).

3.1 COMO UTILIZAR AS PLANTAS MEDICINAIS

O homem atravessou séculos recorrendo às plantas para curar-se. As plantas são a origem de muitos medicamentos. Através da pesquisa de campo realizada em Ribeirão do Pinhal, foi detectado um número grande de moradores que fazem uso dessas plantas, por se tratar de um município pequeno, onde a cultura popular ainda prevalece.

3.1.1 Plantas contra gripe

Algumas pessoas buscam auxílio nas plantas medicinais como forma de tratamento para as doenças relacionadas com o sistema respiratório. As plantas mais citadas foram:

- GUACO

No sistema respiratório atua como broncodilatador e ajuda a diminuir a secreção brônquica.

- EUCALIPTO

Planta de cujas folhas são usadas como expectorante e anti-séptica das vias respiratórias.

3.1.2 Plantas digestivas

Depois de uma refeição exagerada, a sensação de incomodo é muito grande. Sendo assim, muitos usam algumas plantas para encontrar esse auxilio e as principais são:

- CARQUEJA

O consumo de carqueja auxilia na gastrite, azia, má digestão, constipação (prisão de ventre), afecções gástricas e intestinais, verminose e é coadjuvante em regimes de emagrecimento.

- BOLDO

Ele é usado principalmente em afecções hepáticas (hepatite, cólicas, congestões, etc), afecções gástricas, dispepsias, flatulência, obstipação , inapetência e ressaca alcóolica.

3.1.3 Plantas para emagrecer

Se bem escolhidas, algumas plantas podem estimular os efeitos do regime, combatendo a retenção de água no organismo e auxiliando a queima de gorduras. \entre elas estão:

- CAVALINHA

É diurética, serve para o forte teor de silício e combate o relaxamento dos tecidos.

- DENTE DE LEÃO

O dente de leão é diurético, combate a celulite e deixa a pele mais bonita.

3.1.4 Plantas que conciliam o sono

Várias plantas podem ajudar na conciliação do sono. Dessa forma se deve escolher uma delas ao invés de usar um tipo de sonífero e beber à noite antes de ir dormir. Algumas delas são:

- CAMOMILA

Auxilia na insônia e na ansiedade. Ainda serve como digestivo e anti-inflamatório. Ela é uma aliada na hora das dores menstruais e das contraturas musculares. Se aplicada diretamente na pele, acabará com alergias, queimaduras solares e irritações da pele.

- ERVA CIDREIRA

Usada no tratamento de feridas, insônia, problemas nervosos, afecções gástricas, arrotos, câibras intestinais, debilidade geral, desmaios, cefalalgias, dores nos olhos, epilepsia, diarreia de sangue, hipocondria, histerismo, icterícia, má circulação sanguínea, palpitação do coração, pericardite, paralisia, resfriado, tosse, caxumba, enxaquecas, vertigem e catarros crônicos.

3.1.5 Plantas antidoloríficas

Para abrandar as dores, principalmente, nas articulações são recomendados

- ALECRIM

Em banhos alivia reumatismos e cura feridas.

- ARRUDA

Indicado especialmente nos reumatismos, nevralgias, verminoses e problemas respiratórios.

3.1.6 Plantas contra cansaço nas pernas

Plantas medicinais podem reforçar a resistência das veias e a dinamizar a circulação. As mais citadas são:

- MIL-FOLHAS OU NOVALGINA

O chá é bom para baixar febre, aliviar dores, reumatismo, varizes, insônia, pressão alta, má circulação, males do estômago e fígado.

- CASTANHA DA ÍNDIA

Tonifica as paredes venosas, fluidifica o sangue e favorece a contração dos vasos sanguíneos. Se utiliza sob todas as suas formas para combater a insuficiência circulatória.

3.1.7 Plantas antibacterianas

- QUEBRA PEDRA

Tem ação diurética, é hipoglicemiante, antibactericida e anticancerígena, age principalmente no fígado.

- ALHO

O alho apresenta propriedades bactericidas e pelo seu efeito bactericida extermina bactérias malignas do intestino, combate o câncer gastrointestinal por impedir o crescimento das células cancerígenas.

3.1.8 Infusão, Decocção, Maceração.

- INFUSÃO

Conhecida popularmente por chá. Geralmente são utilizadas as partes tenras (folhas, flores, gomos) quando a água alcançar ferver, desligue e mergulhe nela as partes da planta. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida é só coar e beber.

- DECOCÇÃO

Recomenda-se usar as partes mais grosseiras da planta (caules, raízes, cascas ou sementes) são colocadas na água fria. Depois deixe cozinhar por 3 - 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe em infusão por mais ou menos 10 minutos antes de usar.

- **MACERAÇÃO**

Reservada as substâncias sensível ao calor, se obtêm deixando as partes da planta de 12 a 48 horas de molho dentro de água fria.

4. RESULTADO DA PESQUISA

Foram colhidas informações de 10 moradores do município, todos residindo em casas próprias, e com mais de 60 anos. Através da pesquisa de campo, pode-se concluir que o uso das plantas medicinais ainda é bastante comum na comunidade, porém quanto a forma de uso, percebe-se que muitos desconhecem a melhor maneira de conservar as propriedades das plantas.

1. Você conhece ou já fez uso de alguma planta medicinal aqui na sua região?

sim

não

Quais: _____

Nesta primeira pergunta, das 10 pessoas entrevistadas, 9 já haviam experimentado algum tratamento com plantas medicinais, enquanto 1 disse não acreditar na eficácia dessas plantas.

2. A planta que você conhece, para que ela é usada e qual parte dela você usa?

As respostas desta pergunta foram bastante diferenciadas, porém todos os 9 moradores que responderam sim na primeira questão, souberam respondê-la com facilidade.

3. Qual a origem da(s) planta(s) que utiliza?

mercado cultivo

Como utiliza essas plantas medicinais?

Dentre os entrevistados, 7 responderam que possuem em suas residências àquelas que mais utilizam com frequência. E os 2 que responderam que compram no mercado, disseram preferir comprá-las, por ser um meio mais prático. Quanto à maneira que utilizam, de acordo com a maioria, ainda preferem fazer o chá.

04. Você cultiva e ou tem alguma planta medicinal em sua propriedade?

sim

não

Quais?

De acordo com as respostas, totalizando 60% respondendo sim, disseram achar mais cômodo tê-las plantadas em casa.

05. Qual a frequência de uso?

- Usa com frequência
- apenas de vez em quando
- nunca

Dos 10 entrevistados, 6 usam com frequência, 3 apenas de vez em quando, e 1 nunca. Foi percebido aqui que por se tratarem de pessoas mais antigas na comunidade, estes não estando ativos no mercado de trabalho, têm mais tempo para manusear as plantas, podendo recorrer a elas sempre que necessário.

6. Tem obtido resultados favoráveis nos tratamentos?

- sim
- não

Quais?

Responderam que sim, todos os entrevistados que fazem uso das plantas medicinais acreditando na sua eficácia, somente 1 disse não ter resultados por não utilizá-las.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização da pesquisa, foi constatado que ainda no século XXI, muitas pessoas ainda utilizam as plantas medicinais com fins terapêuticos. Mesmo algumas plantas não tendo sido reconhecida a eficácia do seu tratamento, de acordo com a cultura popular, muitos têm acesso à utilização das mesmas para finalidades diversas, inclusive utilizando sites de pesquisa para aprender sobre o manuseio e a indicação dessas plantas, consideradas por muitos como sendo milagrosas, embora a maioria ainda desconheça as complicações do uso de algumas delas, por estas serem naturais.

Dentre os consumidores de plantas medicinais, uma grande parte sente-se encorajada por acreditarem que estes remédios, por serem naturais, são seguros. A influência da imprensa na difusão de informações errôneas sobre os efeitos das plantas medicinais é muito grande e, além disso, sem qualquer controle na maioria dos países.

Cabe aos pesquisadores e à mídia, científica ou não, divulgarem os riscos aos quais estão expostos os consumidores que se automedicam com plantas medicinais ou fitoterápicas, sem o conhecimento necessário à sua utilização.

Constata-se a importância para o profissional de saúde, do conhecimento básico sobre plantas medicinais e fitoterapia, principalmente quanto aos costumes da população. Recomenda-se que estudos em saúde alternativa sejam incluídos no currículo dos cursos de saúde. Isto poderia ser feito sem exaustivo aumento nos fatos ensinados, e poderia servir para introduzir ideias mais amplas contidas nas terapias alternativas.

A população deveria ser mais bem informada quanto às formas de preparo das plantas medicinais mais comumente utilizadas. O preparo sob

a forma de cozimento é geralmente utilizado de forma errônea, pois somente a raiz, o caule e a casca (partes duras) devem ser cozidos.

Constata-se a importância para o profissional de saúde, do conhecimento básico sobre plantas medicinais e fitoterapia e principalmente quanto aos costumes da população.

É desejo de a comunidade investigada participar de uma horta comunitária para cultivo de plantas de emprego medicinal. Os profissionais de saúde precisam ser mais bem preparados pelas instituições formadoras para fornecer suporte comunitário no emprego de plantas medicinal e fitoterápico, propiciando melhoria da saúde com produtos de baixo custo e resgatando valores da cultura popular.

Devem para isso também contar com o suporte dos gestores públicos para implantação e manutenção de programas locais, com participação de profissionais e agentes comunitários em integração com a comunidade.

A participação da comunidade na criação de uma 'farmácia verde' comunitária deveria ser estimulada, com envolvimento das prefeituras, secretarias de saúde e agricultura, para aproveitamento integral dos benefícios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BANDEIRA, M.A.M. et al. 2000. Informações sobre o uso correto das plantas medicinais/ Fortaleza: patrocinado pela Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, 25 p.: il. (Manual Ilustrado de farmácia viva).

BARATA, G. 2003. Farmácias vivas, medicina popular obtém reconhecimento científico. Cienc. Cult. vol.55 no.1 São Paulo Jan./Mar.

MACHADO, M.F.A. 2006. Avaliação e divulgação do correto uso de plantas medicinais com alunos do ensino médio do CEFET-PI,. Centro Federal de Educação Tecnológica, Monografia, 60 p.

SIMÕES, M.O.; SCHENKEL, E.P; GOSMANN, G.; DE MELLO, J.C.P.; MENTZ, L.A.; PETROVICK, P.R. 2000. Farmacognosia: da planta ao medicamento. Editora da Universidade UFSC. 2.ed. Porto Alegre/Florianópolis.

SIMÕES, M.O. SCHENKEL, E.P; GOSMANN, G.; DE MELLO, J.C.P. et al. 1998. Plantas da medicina popular, no Rio grande do Sul. Editora da Universidade UFRGS. 5.ed. Porto Alegre.

SOSSAE, F.C. Plantas medicinais.

Disponível:<http://educar.sc.usp.br/biologia/prociencias/medicinais>. Acesso: 13/08/2011 e <http://www.virilplant.com/plantas-medicinais.htm>. Acesso: 18/08/2011.

Modelo de questionário sobre plantas medicinais aplicado aos antigos moradores do distrito da Triolândia, em Ribeirão do Pinhal - PR

1. Você conhece ou já faz uso de alguma planta medicinal aqui na sua região?

sim

não

Quais: _____

2. A planta que você conhece, para que ela é usada e qual parte dela você usa?

3. Qual a origem de planta:

mercado cultivo

Como utiliza essas plantas medicinais?

7. Qual a frequência de uso?

Usa com frequência

apenas de vez em quando

nunca

8. Tem obtido resultados favoráveis nos tratamentos?

sim

não

Quais?

10. Você cultiva e ou tem alguma planta medicinal em sua propriedade?

sim

não

Quais?
