

FITOTERAPIA: O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NA MELHOR IDADE

Resumo Expandido

Carolina Trizotto¹
Elisangela Bini Dorigon²
Jessica Tombini³

Resumo

As plantas medicinais foram o principal recurso médico por muito tempo na história da humanidade, e esse conhecimento repassado entre gerações permanece até os dias atuais. Portanto, foi investigado o perfil dos alunos da universidade da melhor idade de Xanxerê sobre o uso de plantas medicinais. A pesquisa foi realizada no mês de junho de 2019, com 44 entrevistados, cuja idade apresentou média de 66 anos. As informações foram coletadas *in loco*, após esclarecimento e consentimento dos entrevistados. Os dados coletados, foram: como obteve conhecimento sobre as plantas e para quem já repassou esse conhecimento, quais plantas utilizam, para quais motivos, se conhecem plantas tóxicas, etc. Os dados apresentam que na maioria das vezes aprenderam com as mães e que a maioria já ensinou algum familiar. Verificou-se também, que a fitoterapia é utilizada em maior frequência para digestão e como efeito calmante. As ervas mais citadas foram: camomila (*Matricaria chamomilla*) e capim-cidreira (*Cymbopogon citratus*). Quando questionados sobre as plantas tóxicas os entrevistados citaram arruda (*Ruta graveolens*) e comigo-ninguém-pode (*Dieffenbachia seguine*). Conclui-se que os alunos da melhor idade apresentam conhecimento sobre o uso plantas (medicinais e tóxicas), bem como fazem uso e repassam os conhecimentos.

Palavras-chave: Ervas. Saúde. Conhecimento. Geração.

Fundamentação/Introdução

O costume de utilizar plantas medicinais ao invés de medicamentos industrializados é comum entre os idosos, muitos detêm conhecimentos semelhantes sobre a aplicabilidade das substâncias, visto que eram conhecimentos passados verbalmente e de acordo com as plantas disponíveis na localidade (BALBINOT; VELASQUEZ; DUSMAN, 2013).

A fitoterapia é o conjunto de cuidados terapêuticos que recorrem diretamente às drogas de origem vegetal, constitui uma parte terapêutica medicamentosa. As plantas medicinais foram o principal recurso médico por muito tempo na história da humanidade, bem como a extração das plantas como matéria prima para a fabricação de remédios farmacêuticos. No Século XIX, com a Revolução Industrial, ocorreu uma redução significativa no uso das plantas medicinais iniciando as descobertas científicas do medicamento sintético (QUEVEDO, GONÇALVES, GONZALES, 2011).

1 Acadêmica do curso de Farmácia. Universidade do Oeste Catarinense, SC. carolinatrizotto@gmail.com

2 Graduada em Ciências Biológicas, Especialista em Botânica e Fitossanidade, Mestre em Ciências da Saúde Humana, Professora, Universidade do Oeste Catarinense, SC, Brasil, elisangela.dorigon@unoesc.edu.br

3 Graduada em Química e mestre em Tecnologia de Processos Químicos e Bioquímicos Professora, Universidade do Oeste Catarinense, SC, Brasil, jessica.tombini@unoesc.edu.br

Essa prática natural utilizada como forma de tratamento e cura é tão antiga quanto à espécie humana.

Conforme Diegues e Arruda (2001), pesquisas com plantas medicinais contribuem com o conhecimento humano. Pois o conhecimento tradicional pode ser definido como: “O saber e o saber-fazer transmitido oralmente de geração a geração”, porém as pesquisa devem integrar o saber popular e o científico, compreendendo o contexto cultural no qual o indivíduo e a sua família estão inseridos.

De acordo com Borba e Macedo (2006), o conhecimento popular sobre as plantas medicinais continuam a ser passado de geração em geração. São entre os membros da família que se propagam informações quanto aos hábitos e os cuidados com a saúde, como o uso das plantas medicinais. Esses conhecimentos são transmitidos através das gerações familiares, através do convívio entre seus membros, compartilhado também com os demais membros da comunidade na qual estão inseridos.

As ervas medicinais produzem muitas substâncias químicas que podem apresentar diversas atividades biológicas. A utilização de plantas na fitoterapia e na alimentação deve ser restrita a plantas conhecidas e corretamente identificadas (Colombo et al., 2010), pois podem ocorrer intoxicações, provocando graves problemas. Espécies consideradas tóxicas produzem metabólitos secundários que em contato podem causar alterações patológicas em homens e animais e, em alguns casos, pode levar a sérios distúrbios no organismo e até mesmo o óbito.

Objetivos

Entre os vários conhecimentos das pessoas idosas, o uso das plantas com finalidades terapêuticas é o com destaque. Portanto deseja-se verificar o perfil sobre o uso de plantas medicinais pelos alunos da universidade da melhor idade de Xanxerê.

Delineamento e Métodos

Foi realizada um estudo de caso com pesquisa quali-quantitativa, conduzida no município de Xanxerê-SC, em que 44 participantes de um total de 59 alunos, da universidade da melhor idade, com faixa etária média de 66 anos, tiveram o perfil de uso de plantas medicinais observados por meio de um instrumento aplicado ao grupo, os quais a participação foi livre e esclarecida.

Em relação ao acesso dos pesquisadores ao local da coleta e a manipulação dos dados, a pesquisa obteve autorização da coordenação do curso e da diretoria de pesquisa, pós e extensão da instituição.

A forma de coleta das informações por meio desses questionários foi *in loco*, com uso de um instrumento semiestruturado.

O instrumento aplicado buscou traçar o perfil de uso de plantas medicinais pelos idosos, as perguntas abordaram as origens do aluno, como aprendeu a usar plantas medicinais, qual aplicação das mesmas em seu dia-a-dia, quais plantas costuma utilizar, foram indagados sobre plantas tóxicas e sobre a transmissão desse conhecimento.

Através dos dados levantados e planilhados em Excel® nessa série de perguntas, foram produzidos gráficos e tabelas, que facilitam a visualização dos resultados e através dos resultados obtidos fornecer retorno à comunidade através de palestra, elucidando os pontos avaliados, a fim de aumentar o conhecimento do público alvo sobre o assunto.

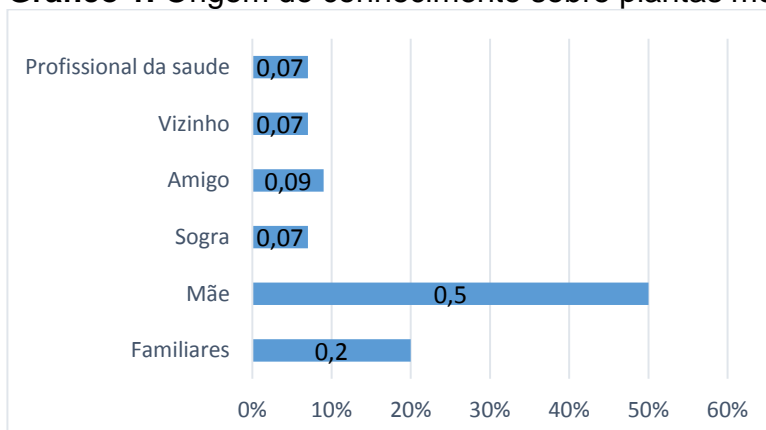
Resultados e Discussão

O grupo de estudo foi composto 86% por mulheres, sendo que 60% se encontram entre 61 e 70 anos. Verificando as origens dos entrevistados, percebe-se que a maioria nasceu e passou os primeiros anos da infância no meio rural (84%). O município de Xanxerê-SC, se emancipou apenas em 1954 (65 anos atrás), e foi urbanizando lentamente.

Considerando a formação cultural nos primeiros anos da infância, verifica-se a influência do meio no consumo de opções naturais para tratamento e minimização de sintomas de doenças através de plantas medicinais. Quando indagados sobre o uso de plantas medicinais, 100% disseram fazer uso.

Quando indagados sobre onde aprenderam a fazer uso das plantas, obteve-se que 70% aprenderam com a mãe ou algum outro familiar, sendo 50% citaram especificamente a “mãe”. Apenas 7% buscaram informações com profissionais da saúde. Gráfico 1.

Gráfico 1. Origem do conhecimento sobre plantas medicinais



Fonte: Autoras (2019)

A utilização de plantas medicinais tem origem nas tradições familiares, tornando-se um costume na medicina popular, que hoje é considerada uma opção muito importante nas terapias complementares e em tratamentos de morbidades menores, auxiliando na promoção da saúde (LOYA et al., 2009).

Esse é o cenário observado no grupo pesquisado, considera-se que desde os primeiros anos de vida fizeram o uso e que a grande parte nasceu e cresceu no meio rural, sendo a transmissão verbal o modo mais comum de compartilhamento desse tipo de conhecimento nos anos passados.

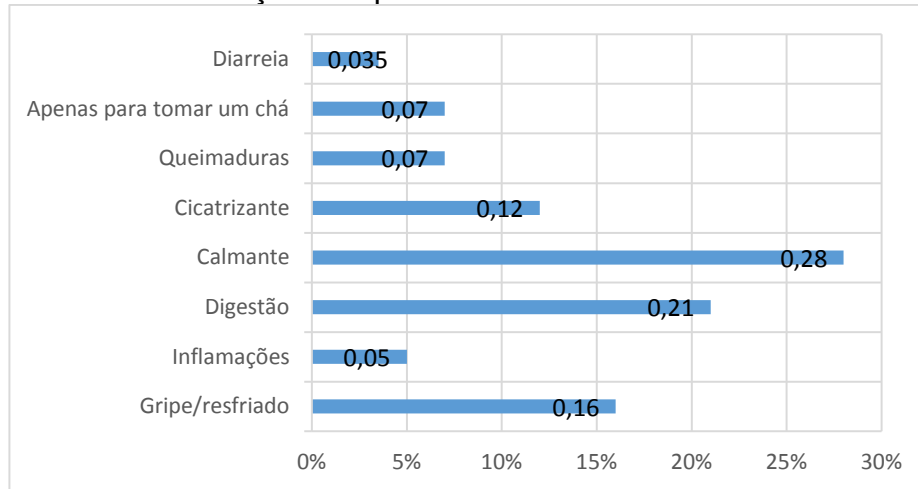
Grande parte das informações sobre a utilização e conhecimento de plantas medicinais é proveniente da tradição familiar. Os conhecimentos provenientes de gerações anteriores devem ser preservados, no entanto, é importante salientar que as pessoas que têm este conhecimento são aquelas com idade superior a 60 anos, faixa etária dos idosos participantes dessa pesquisa (BALBINOT; VELASQUEZ; DUSMAN, 2013).

Quando os entrevistados foram indagados sobre a transmissão de saberes 88% disseram já terem ensinado alguém usar as plantas medicinais. Sobre quem esse grupo ensinou, obteve-se o seguinte resultado: 57% disseram ensinar os filhos

A vivência no meio rural traz outras características a esse grupo, como a produção das próprias plantas em seus terrenos ou hortas (40,8%). No entanto, um grupo significativo (16%) faz busca em lugares diversos e coletam de forma aleatória, onde localizarem as plantas.

Quando indagados sobre os motivos mais comuns para o uso das plantas medicinais, observou-se que predomina algumas ações, como calmante (28%), digestão (21%) e gripes/resfriados (16%). Gráfico 2.

Gráfico 2. Utilização das plantas medicinais.



Fonte: As autoras (2019)

A citação do uso de ervas calmantes, ocorre principalmente como auxiliar do sono. Quando observado as indicações de plantas, percebe-se que cinco espécies são citadas (Capim cidreira, melissa, folha de limeira, camomila e hortelã), representando 36,7% das citações. Tabela 1.

A camomila (*Matricaria chamomilla*), foi a planta medicinal mais citada, sendo que além das aplicações elencadas pelo grupo, sabe-se de seus efeitos no tratamento de irritações na pele, resfriados, inflamações nasais, sinusite, má digestão, diarreia, insônia, ansiedade, nervosismo e dificuldade para dormir, por exemplo.

A segunda espécie mais citada foi o Capim-cidreira ou limão (*Cymbopogon citratus*). Na pesquisa foi indicada como calmante, porém a literatura apresenta ainda uma diminuição da atividade motora, aumentando o tempo de sono, é um regulador vago-simpático. Vários atributos do capim-limão foram comprovadas em experimentos científicos, citando-se entre estes as ações antimicrobiana, analgésica, anticancerígena, repelente a insetos e inseticida e como fonte de vitamina A (GOMES, RUCKER, NEGRELLE, 2004).

A família botânica Lamiaceae, apresentou a maior frequência, é composta por diversas espécies de plantas com interesse econômico e medicinal. Tem como característica principal, seu aroma bastante marcante e fácil de distinguir. Sua utilização comercial é bem relevante, para a indústria farmacêutica e cosmética. Sendo utilizadas para extração de óleos e chás, é utilizada na culinária, e na aromaterapia (TRINDADE et al 2016).

Tabela 1. Famílias botânicas e espécies mais citadas pelo grupo.

FAMILIA	NOME POPULAR	ESPÉCIE	%
Alistamaceae	Chapéu de couro	<i>Echinodorus macrophyllum</i>	0,78%
Apiaceae	Erva doce	<i>Foeniculum vulgare</i>	1,6%
	Salsa	<i>Petroselinum crispum</i>	1,6%
	Ponta Lívio	<i>Achillea millefolium</i>	0,8%
	Guaco	<i>Mikania glomerata</i>	3,9%
Asteraceae	Camomila	<i>Matricaria chamomilla</i>	13,3%
	Marcela	<i>Achyrocline satureioides</i>	7,8%
	Alcachofra	<i>Cynara cardunculus</i>	0,8%
	Carqueja	<i>Baccharis trimera</i>	2,3%
Cactaceae	Ora-pro-nobis	<i>Pereskia aculeata</i>	0,8%
Celastraceae	Espinheira santa	<i>Maytenus ilicifolia</i>	1,6%
Illiciaceae	Anis estrelado	<i>Illicium verum</i>	1,6%
Lamiaceae	Hortelão	<i>Mentha spicata</i>	2,3%
	Salvia	<i>Salvia officinalis</i>	7,8%
	Boldo	<i>Peumus boldus</i>	3,9%
	Manjerona	<i>Origanum majorana</i>	3,1%
	Poejo	<i>Mentha pulegium</i>	3,9%
	Melissa	<i>Melissa officinalis</i>	6,3%
	Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	5,5%
Lauraceae	Louro	<i>Laurus nobilis</i>	0,8%
Moraceae	Amora Branca	<i>Morus alba</i>	0,78%
Myrtaceae	Sete Capotes	<i>Campomanesia guazumifolia</i>	0,8%
Poaceae	Capim cidreira	<i>Cymbopogon citratus</i>	10,2%
Rutaceae	Limão	<i>Citrus limon</i>	0,8%
	Casca de Laranja	<i>Citrus sinensis</i>	2,3%
	Folhas de bergamoteira	<i>Citrus bergamia</i>	0,8%
	Folha de limeira	<i>Citrus limettioides</i>	4,7%
Verbenaceae	Erva luiza	<i>Aloysia triphylla</i>	1,6%
Xanthorrhoeaceae	Babosa	<i>Aloe vera</i>	6,3%
Zingiberaceae	Gengibre	<i>Zingiber officinale</i>	1,6%

Fonte: As autoras (2019)

Além do uso de ervas medicinais, também foi indagado o grupo sobre o consumo de café ou chimarrão, e 89% disseram consumir diariamente essas bebidas. Ainda sobre o consumo de ervas, um grupo pequeno para importante (7%) disseram consumir infusões apenas pelo sabor.

Sobre a erva-mate (*Ilex paraguariensis*), pesquisas mostram que a ingestão de erva-mate atua sobre o peso corpóreo, gordura visceral e taxas de glucose, colesterol e triacilglicerídeos plasmáticos (PRZYGODDA, 2010)

As plantas medicinais apresentam um limiar muito íntimo entre os benefícios e prejuízos. Dessa forma, as mesmas ervas podem ser tóxicas, quando manuseadas inadequadamente.

Os entrevistados foram indagados sobre a detenção de plantas tóxicas em casa. Foram citadas 14 espécies, sendo que dessas 57% são ornamentais, como ao antúrio ou copo-de-leite. Tabela 2.

Tabela 2. Plantas tóxicas citadas

Família botânica	Nome popular	Espécie	%
Amaryllidaceae	Rosa do Natal	<i>Scadoxus multiflorus</i>	2%
Apocinaceae	Oleandro	<i>Nerium oleander</i>	3%
Araceae	Comigo ninguém pode	<i>Dieffenbachia seguine</i>	14%
	Copo de leite	<i>Zantedeschia aethiopica</i>	9%
	Antúrio	<i>Anthurium andraeanum</i>	15%
Bignoniaceae	Flor de São João	<i>Pyrostegia venusta</i>	5%
Boraginaceae	Confrei	<i>Symphytum officinale</i>	6%
Euphorbiaceae	Quebra-pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	9%
	Bico de papagaio	<i>Euphorbia pulcherrima</i>	5%
	Mamona	<i>Ricinus communis</i>	3%
	Aveloz	<i>Euphorbia tirucalli</i>	3%
Ruscaceae	Espada de São Jorge	<i>Sansevieria trifasciata</i>	2%
Rutaceae	Arruda	<i>Ruta graveolens</i>	24%
Urticaceae	Urtiga	<i>Urtica dioica</i>	2%

Fonte: As autoras (2019)

As espécies tóxicas são aquelas capazes de produzirem compostos que podem causar alterações metabólicas prejudiciais ao homem e aos animais. A arruda (*Ruta graveolens*), foi a planta mais citada, segundo Martins et al., 2005, essa espécie causa aborto, hemorragia, inflamações epidérmicas, vômitos, gastroenterites, sonolência e convulsões. As substâncias presentes nas plantas que podem apresentar toxicidade variam amplamente em estrutura e propriedades químicas (Simões et al., 2004).

A utilização da arruda como planta medicinal é evidenciada desde os tempos pré-históricos, com indicações terapêuticas em perturbações menstruais, na insuficiência venosa e em inflamações cutâneas e das mucosas, majoritariamente sob a forma de infusão. Os princípios ativos tóxicos vem ganhando destaque atualmente.

Considerações Finais

O conhecimento de cada participante, deve ser base para outras pesquisas, sendo ainda mais exploradas, valorizando o conhecimento empírico. Os benefícios sociais do uso de plantas medicinais estão ligados a propagação de um conhecimento bem fundamentado sobre o uso.

Considerando o grupo pesquisado, conclui-se que o uso de plantas medicinais é um conhecimento repassado entre gerações. Considera-se ainda que algumas espécies predominam tanto na percepção de uso medicinal como as espécies tóxicas. A camomila foi a planta medicinal mais citada e a arruda a planta tóxica mais elencada.

Conclui-se também que o perfil do grupo é produzir suas próprias plantas, uma vez que a maioria busca suas plantas nas próprias hortas.

Referências

- BALBINOT, S.; VELASQUEZ, P.G.; DÜSMAN, E. Reconhecimento e uso de plantas medicinais pelos idosos do Município de Marmeleiro – Paraná– Brasil. *Rev. Bras. Pl. Med.*, Campinas, v.15, n.4, supl.I, p.632-638, 2013.
- BORBA, A.M; MACEDO, M. Plantas medicinais usadas para a saúde bucal pela comunidade do bairro Santa Cruz, Chapada dos Guimarães, MT, Brasil *Acta bot. bras.* 20(4): 771-782. 2006
- COLOMBO, M.L. et al. Most commonly plant exposures and intoxications from outdoor toxic plants. **Journal of Pharmaceutical Sciences and Research**, v.2, n.7, p.417-25, 2010.
- DIEGUES, A. C; ARRUDA, R. S. V. (orgs.). Saberes tradicionais e biodiversidade no Brasil. Brasília: Ministério do Meio Ambiente; São Paulo: USP, 2001.
- GOMES, Eliane Carneiro; RUCKER, Neusa G. A. e NEGRELLE, Raquel R. B. **Estudo prospectivo da cadeia produtiva do capim-limão: estado do Paraná.** *Rev. Econ. Sociol. Rural* [online]. 2004, vol.42, n.4.
- LOYA, A.M. et al. Prevalence of polypharmacy, polyherbacy, nutritional supplement use and potential product interactions among older adults living on the United States-Mexico border: a descriptive questionnaire-base study. *Drugs & Aging*, v.26, n.5, p.423-436, 2009.
- QUEVEDO Marina Domingos; GONÇALVES Rachel Figueiredo; GONZALES Fabiana. **O CONHECIMENTO SOBRE A UTILIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS EM DOIS MUNICÍPIOS DO LITORAL DE SÃO PAULO, SP.** *Revista Ceciliansa* Dez 3(2): 35-39, 2011 ISSN 2175-7224
- MARTINS, A.G. et al. Levantamento etnobotânico de plantas medicinais, alimentares e tóxicas da Ilha do Combu, Município de Belém, Estado do Pará, Brasil. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v.86, n.1, p.21-30, 2005.
- MIRANDA, Livia Carvalho de vida e fatores associados em idosos de um centro de referência à pessoa idosa. *Ciência e saúde coletiva*. Rio de Janeiro, RJ. 2016.
- PATRÍCIO, Katina Pavão; RIBEIRO, Helena; HOSHINO, Katsumasa; BOCCHI, Silvia Cristina Mangini. O segredo da longevidade segundo as percepções dos próprios longevos. *Ciência e saúde coletiva*. São Paulo. 2007.
- PRZYGODDA, Franciele et al. **Efeito da erva-mate (*Ilex paraguariensis* A. St.-Hil., Aquifoliaceae) sobre o colesterol, triacilglicerídeos e glucose em ratos Wistar com dieta alimentar suplementada com lipídeos e glicídeos.** *Rev. bras. farmacogn.* 2010, vol.20, n.6, pp.956-961.
- SIMÕES, C.M.O. et al. *Farmacognosia: Da planta ao medicamento*. 5.ed. Florianópolis: Editora UFSC, 2004.1102p.
- SINITOX (Sistema Nacional de Informações Toxico Farmacológicas) [online]. Registros de Intoxicações/ **dados nacionais/ 2012 Disponível em** <http://www.fiocruz.br/sinitox/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?sid=411> > (acesso em 30/10/2014)