



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

USO DE FITOTERÁPICOS POR IDOSOS DO MUNICÍPIO DE SÃO PEDRO DAS MISSÕES - RS¹

**Roger De Freitas De Avila², Bianca De Jesus Fortes³, Francieli Amaral
Lazaretti⁴, Yasmin Medeiros De Souza⁵, Josiane Marcon⁶, Fábria Benetti⁷**

¹ Trabalho de Conclusão de Curso

² Aluno do Curso de Nutrição, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-
Frederico Westephalen

³ Graduada no Curso de Nutrição, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das
Missões- Frederico Westephalen

⁴ Graduada no Curso de Nutrição, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das
Missões- Frederico Westephalen

⁵ Aluna do Curso de Nutrição, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-
Frederico Westephalen

⁶ Aluna do Curso de Nutrição, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-
Frederico Westephalen

⁷ Docente do Curso de Nutrição, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-
Frederico Westephalen

RESUMO

Os fitoterápicos são medicamentos preparados exclusivamente com plantas ou partes das plantas medicinais (raízes, cascas, folhas, flores, frutos ou sementes), que possuem propriedades reconhecidas de cura, prevenção, diagnóstico ou tratamento sintomático de doenças. O uso de fitoterápicos constitui uma grande intervenção na saúde da população idosa. Nesse contexto, o presente estudo objetiva investigar o uso de fitoterápicos por idosos do município de São Pedro das Missões, com finalidade de investigar quais plantas são utilizadas, para quais finalidades e a frequência do uso. O estudo ocorreu a domicílio dos participantes. A pesquisa foi desenvolvida com 22 idosos, 12 (54,5%) eram do sexo feminino e 10 (45,5%) do sexo masculino. A média de idade entre os participantes foi de 74,27±9,82 anos. Na amostra foi possível verificar que 50% dos pesquisados referiram apresentar hipertensão arterial sistêmica (n: 10), 30% referiram possuir doenças cardiovasculares (n: 5), sendo os principais problemas de saúde referidos pelos idosos entrevistados. Quanto ao uso de fitoterápicos à maioria da amostra 75 % (n: 15) relataram que utilizam os mesmos e as plantas mais utilizadas foram: Camomila, macela e carqueja. Quanto ao costume de utilização de plantas medicinais com a finalidade curativa, questionou-se os participantes se esse era um hábito familiar passado de geração em geração. A maioria dos idosos 85% (n:17) responderam positivamente a essa pergunta. Portanto o estudo concluiu que o uso de fitoterápicos é muito importante para toda a população abrangente, que é um costume passado entre gerações, apenas deve cuidar a quantidade para não ocorrer intoxicações.

INTRODUÇÃO

Os fitoterápicos são medicamentos preparados exclusivamente com plantas ou partes das



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

plantas medicinais (raízes, cascas, folhas, flores, frutos ou sementes), que possuem propriedades reconhecidas de cura, prevenção, diagnóstico ou tratamento sintomático de doenças, validadas em estudos etnofarmacológicos. O consumo e uso de plantas medicinais simboliza um dos aspectos importantes da cultura de um povo, sendo utilizada e difundida pelas populações ao longo de várias gerações, principalmente utilizadas pelos idosos. (BALBINOT et al., 2013).

A saúde é um setor bastante influenciado pelo envelhecimento e pelo aumento da longevidade. Assim, o uso de fitoterápicos constitui uma grande intervenção na saúde da população idosa sendo na manutenção da mesma. (MARLIÈRE, 2008).

Os fitoterápicos são uma modalidade de terapia complementar ou alternativa em saúde e seu uso tem sido crescente. (MARLIÈRE, 2008). Observa-se um crescimento na utilização de fitoterápicos pela população brasileira. Constam dois fatores que possa explicar esse aumento: O primeiro seria os avanços ocorridos na área científica que permitiram o desenvolvimento de fitoterápicos seguros e eficazes. O segundo é a crescente tendência de busca por terapias menos agressivas a saúde. (BRUNING, 2012). Pois as plantas medicinais sempre apresentaram grande importância na cultura, na medicina e na alimentação de toda sociedade.

As plantas medicinais podem ser utilizadas de várias formas como: familiar, popular, tradicional, científica e de outras racionalidades médicas. Muitas plantas ainda são usadas como uma forma curativa e preventiva. A fitoterapia faz com que o ser humano se reconecte com o ambiente, para ajudar o organismo manter suas funções fisiológicas e restaurar a imunidade enfraquecida. (ANTONIO, 2013).

Nesse contexto, o presente estudo objetivou investigar uso de fitoterápicos por idosos do município de São Pedro das Missões, com finalidade de saber a frequência do uso, e as plantas utilizadas pelos idosos, também, para quais os fins curativos e verificar se os pesquisados utilizam fitoterápicos ao invés de medicamentos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, quantitativo e descritivo, que foi realizado com idosos do município de São Pedro das Missões-RS. A escolha do município justifica-se pelo grande número de idosos que residem no município, segundo dados do IBGE perfazem 15,5 % da população. Foram incluídos neste estudo participantes com 60 anos ou mais de ambos os sexos, lúcidos, e que aceitaram participar da pesquisa pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram excluídos pacientes menores de 60 anos, com algum grau de demência ou doença neurodegenerativa que traga prejuízos à memória.

A amostra foi composta por 22 idosos, sendo que os mesmos foram escolhidos aleatoriamente. A amostra pesquisada foi contata inicialmente por ligação telefônica, onde agendou-se uma data e horário previamente estabelecido para realização da entrevista. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da URI- Frederico Westphalen sob número CAAE: 80127617.7.0000.5352 e parecer número 2.534.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada elaborada pelas pesquisadoras. A entrevista foi direcionada por um roteiro previamente elaborado, composto por questões abertas e fechadas. Segundo Marconi e Lakatos (2003, p. 198) e Gil (1999, p. 118-119) as vantagens e limitações da entrevista baseiam-se em não exigir que a pessoa entrevistada saiba ler e escrever; oferece flexibilidade, pois o entrevistador pode esclarecer o significado das perguntas e adaptar-se mais facilmente às pessoas e às circunstâncias em que se desenvolve a entrevista dados obtidos são suscetíveis de classificação e de quantificação. Diante deste contexto, considerou-se o uso de um roteiro de perguntas abertas e fechadas.

As respostas foram gravadas e após transcritas para, assim, garantir a fidedignidade das informações. Após a entrevista, os dados coletados foram tabulados utilizando-se o programa Microsoft Excel.

Quanto à análise dos dados foi considerada a análise qualitativa com respectiva análise do conteúdo (CAREGNATO; MUTTI, 2006). Lüdke e André (2004, p. 45) descrevem que a análise qualitativa “implica num primeiro momento, a organização de todo um material, dividindo-o em partes, relacionando essas partes e procurando identificar nelas tendências e padrões relevantes”. Ainda segundo os autores, “num segundo momento essas tendências e padrões são reavaliados, buscando-se relações e interferências num nível de abstração mais elevado”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

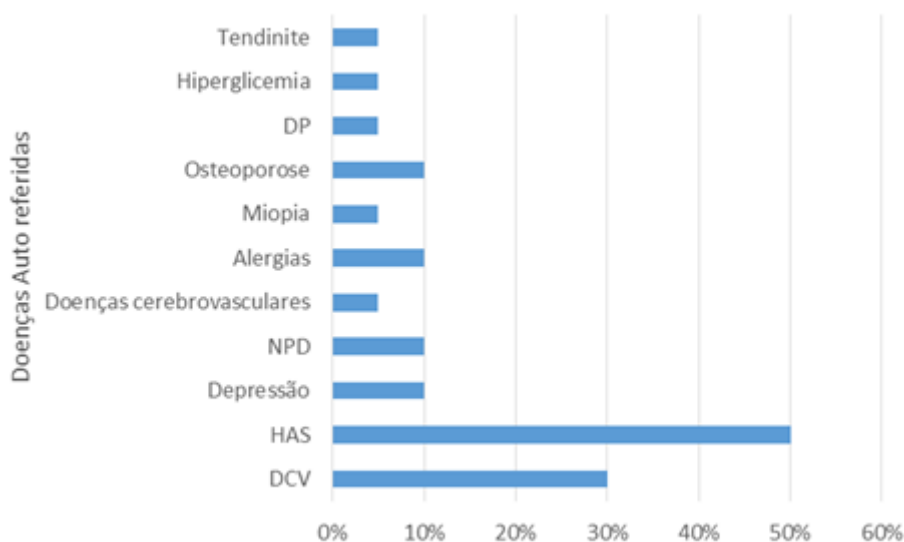
Os resultados apresentados constituem as percepções de idosos sobre a utilização de fitoterápicos, sendo 22 sujeitos. Dos 22 entrevistados 12 (54,5%) eram do sexo feminino e 10 (45,5%) do sexo masculino. A média de idade entre os participantes foi de $74,27 \pm 9,82$ anos.

A Figura 1 aponta algumas patologias relatadas pelos participantes da pesquisa:

Figura 1: Doenças auto referidas pelos participantes da pesquisa:



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)



*DP: doença pulmonar, HAS: hipertensão arterial sistêmica, DCV: doenças cardiovasculares, NPD: nenhuma doença referida.

Observando a Figura 1, pode verificar que 50% dos pesquisados referiram apresentar hipertensão arterial sistêmica (n: 10), 30% referiram possuir doenças cardiovasculares (n: 5), sendo os principais problemas de saúde referidos pelos idosos entrevistados.

Segundo Radovanovic e seus colaboradores (2014) as doenças cardiovasculares representam a principal causa de mortalidade, revelando dificuldades em seu controle, sobretudo quando são assintomáticas, como é o caso da HAS. Constitui importante fator de risco para complicações cardíacas e cerebrovasculares. Em 2000, a prevalência da HAS na população mundial era de 25% e a estimativa para o ano de 2025 é de 29%. Estudos realizados no Brasil revelaram que a prevalência da hipertensão variou entre 22,3 e 43,9%, com média de 32,5%.

Quanto ao uso de fitoterápicos à maioria da amostra 75 % (n: 15) relataram que utilizam os mesmos. Lima et al (2012) referem que os idosos têm grande conhecimento de indicações terapêuticas das plantas medicinais, pois, o uso das plantas medicinais vem desde seus antepassados, que são responsáveis pelo preparo das formulações à base de plantas. A terapêutica com plantas medicinais entre os idosos parece se sobressair principalmente como prática de automedicação, mesmo quando existem disponibilidade e acesso aos medicamentos industrializados.

A maioria deles acredita que essa terapia, por ser de origem natural, não traz qualquer malefício como efeito adverso ou interação medicamentosa. Por esse motivo, a automedicação com plantas medicinais é uma das primeiras escolhas por essa faixa etária. (ÂNGELO et al.,2014).

A Tabela 1, demonstra o consumo de fitoterápicos utilizados pelos idosos. Os pesquisados



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

relatam a utilização na forma de chás e infusões.

Tabela 1: Fitoterápicos utilizados pelos idosos.

Fitoterápico	N	%
Camomila	11	55
Erva doce	4	20
Macela	8	40
Carqueja	6	30
Funcho	1	5
Cidró	2	10
Aipo	1	5
Cidreira	1	5
Maça	1	5
Folha de laranjeira	4	20
Canela	1	5
Cravo	1	5
Chapéu de coro	2	10
Gabiroba	2	10
Malva	2	10
Tarumã	2	10
Endro	3	15
Tansagem	1	5
Alecrin	2	10
Nenhum	4	20

Pode-se verificar que as plantas mais utilizadas foram: Camomila, macela e carqueja. Sendo as ervas mais popularmente utilizadas pelos entrevistados do município de São Pedro das Missões-RS.

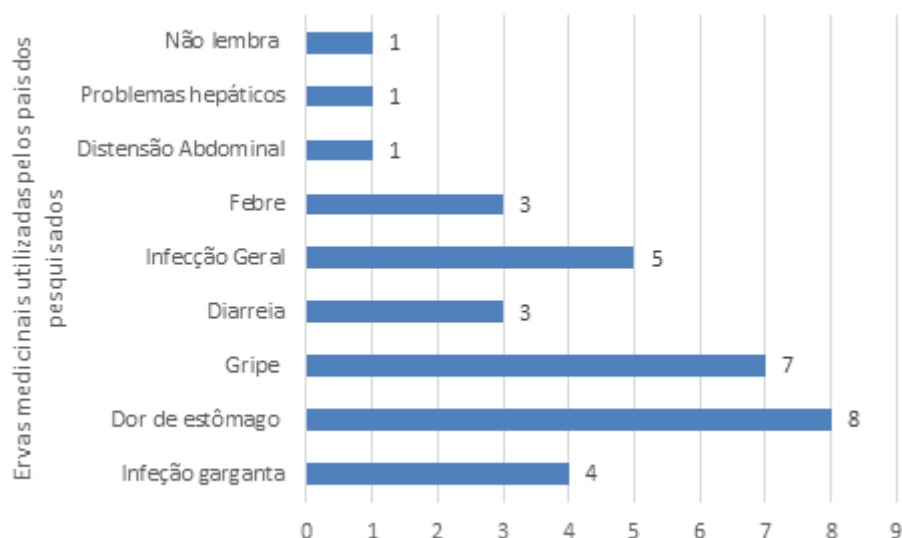
Costa (2011) afirma que a camomila é uma planta com ação antidiarreica, analgésica, anti-inflamatória, refrescante, calmante, sedativa, diurética, descongestionante e antibacteriana. A carqueja tem ação digestiva, diurética, antirreumática, hiperglicêmica, calmante das vias gastrintestinais, anti-inflamatória, possui ação nas vias biliares, desintoxicando o fígado e auxiliando no metabolismo das gorduras. Já a macela é uma planta com ação antiviral, antiespasmódica, protetora da mucosa do estômago, antisséptica, antidiarreica, anti-inflamatória, calmante, bactericida, sedativa, estomáquica, antialérgica, adstringente, relaxante e digestiva.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Quanto ao costume de utilização de plantas medicinais com a finalidade curativa, questionou-se os participantes se esse era um hábito familiar passado de geração em geração. A maioria dos idosos 85% (n:17) responderam positivamente a essa pergunta.

Os pesquisados também foram questionados se seus pais utilizavam ervas medicinais para algumas finalidades quando eram crianças. 90% (n:20) dos idosos responderam que sim. A Figura 2 apresenta as principais finalidades que os pais dos pesquisados utilizavam as plantas medicinais.



Entre as finalidades do uso das plantas medicinais as mais citadas foram uso para combater dores no estômago (40%), gripes (35%) e infecção em geral (25%).

Finalidade da utilização de fitoterápicos:

Os participantes que fazem a utilização de fitoterápicos, descrevem benefícios de acordo com a planta específica e conforme a maneira de utilização, como pode ser visualizado nos relatos que seguem:

"[...] O chá não pode tomar quente, tem que tomar frio. Tem benefício, pois se cura em casa. Mas nunca tomar demais. Tu sabe que ta melhorando tu vai tomando aquela quantia até ficar bom. [...]" (P. 21)
"O chá de unha de gato preto para repor a cartilagem entre os ossos. Uma índia me ensinou a utilizar. Eu já passei para alguns e deu resultado, melhora as dores. [...]" (P.22)

Espécies consideradas tóxicas produzem metabólitos secundários que pela inalação, ingestão ou contato podem causar alterações patológicas e, em alguns casos, pode levar a sérios distúrbios no organismo e até mesmo o óbito. Desde épocas remotas as plantas tóxicas são



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

utilizadas pelo homem, seja para uso em casos de envenenamentos intencionais, tais como, homicídio e suicídio, uso recreacional e como recurso terapêutico (CAMPOS et al., 2016).

O número de intoxicações causadas por plantas no Brasil em 2012 foi de 1.026 casos, o que correspondente a 1,2% dos casos de intoxicação humana ocorridos. As plantas ocupam o 13º lugar, em número de casos de intoxicação com 1.185 casos registrados (SINITOX, 2012). Campos e seus colaboradores (2016) ainda salientam que apesar de intoxicações humanas fatais causadas por plantas serem raras e o número total de ocorrências registradas ser baixo, os dados estatísticos devem ser analisados com cautela, pois muitos casos não são registrados ou são notificados como exposição a agente tóxico desconhecido.

Araújo e colaboradores (2014) enfatizam que o uso imprudente da utilização de fitoterápicos muitas vezes até para finalidades diferentes daquelas tradicionalmente empregadas, a presença de adulterantes e contaminantes, as associações e sinergismos possíveis, assim como a obtenção ou preparo indevidos podem causar sérios problemas de saúde pública. Portanto, é importante evitar a automedicação ou o uso indiscriminado, uma vez que o emprego de plantas medicinais ou mesmo de medicamentos fitoterápicos não significa ausência total de efeitos colaterais e de reações adversas ou tóxicas.

A seguir o quadro 1 identifica os fitoterápicos relatados e suas principais finalidades comparando com as recomendações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Quadro 1: Fitoterápicos utilizados pelos idosos no estudo, comparação com as recomendações da Anvisa.

Fitoterápico (Nome científico)	Modo de Utilização	Finalidade segundo Relato dos pesquisados	Considerações da Anvisa
Malva (<i>Malva Sylvestris</i>)	Folhas e flores- Infusão: 2 g (1 col sobremesa) em 150 mL (xíc chá).	<i>“Eu uso malva para prisão de ventre”. (P. 8)</i> <i>“Malva é para prisão de ventre”. (P. 9)</i>	Afecções respiratórias como expectorante.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Camomila (<i>Matricaria recutita</i>)	Flores- Infusão: 3 g (1 col sopa) em 150 mL (xíc chá).	<i>“Por que a camomila é diurética. (P. 1) “É calmante.” (P. 2) “A camomila é para infecção.” (P. 3, 4, 8, 9) “Uso Camomila para dor no estômago.” (P. 10, 12, 13) “Camomila é para digestão.” (P. 17) “É um poderoso anti- inflamatório.” (P. 20)</i>	Cólicas intestinais. Quadros leves de ansiedade, como calmante suave.
Erva doce, Anis (<i>Pimpinella anisum</i>)	Frutos - Decocção: 1,5 g (3 col café) em 150 mL água (xíc chá).	<i>“Erva doce é digestiva.” (P. 2, 6, 12, 13)</i>	Dispepsia (distúrbios digestivos), cólicas gastrointestinais e como expectorantes.
Macela; Marcela; Marcela do campo. (<i>Achyrocline satureioides</i>)	Flores- Infusão: 1,5 g (1/2 col de sopa) em 150 mL (xíc chá).	<i>“Marcela é utilizada para o estômago(digestão).” (P. 3, 4, 7, 8, 9, 21) “Indicado para a bile.” (P. 5) “Marcela é diurético.” (P. 15) “Carqueja é para o estômago para digestão.” (P. 4, 8, 9, 15, 22)</i>	Má digestão e cólicas intestinais; como sedativo leve; e como antiinflamatório.
Carqueja (<i>Baccharis trimera</i>)	Flores- Infusão: 2,5 g (2,5 col chá) em 150 mL (xíc chá).	<i>“Carqueja para o fígado.” (P. 5) “[...] e muito bom para quem quer emagrecer.” (P. 22) “É utilizado para a digestão e na ajuda do intestino.” (P. 6) “[...] calmante dos nervos.” (P. 19) “A cidreira tira a febre.” (P. 21, 22)</i>	Dispepsia (Distúrbios da digestão).
Cidró Cidreira (<i>Cymbopogon citratus</i>)	Folhas- Infusão: 1-3g (1 a 3 col chá) em 150 mL (xíc chá).		Cólicas intestinais e uterinas. Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Canela (<i>Cinnamomu m verum</i>)	Casca - Decocção: 0,5-2 g (1 a 4 col café) em 150 mL (xíc chá)	<i>“É utilizado na digestão e ajuda no intestino.” (P. 6) “A canela fortifica o pulmão.” (P.21)</i>	Falta de apetite, perturbações digestivas com cólicas leves, flatulência (gases) e sensação de plenitude gástrica.
Cravo Cravo da Índia Castanha-da-índia (<i>Aesculus hippocastan um</i>)	Sementes com casca - Decocção: 1,5 g (½ col sopa) em 150 mL (xíc chá).	<i>“É utilizado na digestão e ajuda no intestino.” (P. 6)</i>	Fragilidade capilar, insuficiência venosa (hemorróidas e varizes).
Chapéu de couro (<i>Echinodorus macrophyllus</i>)	Folhas - Infusão: 1 g (1 col chá) em 150 mL (xíc de chá).	<i>“É para reumatismo e limpa o sangue.” (P. 8, 9) “É bom para ajudar o rim a filtrar, e até para quem tem pedra nos rins expulsar [...] é muito bom.” (P. 22)</i>	Edemas (inchaço) por retenção de líquidos e processos inflamatórios.
Tanchagem Tranchagem (<i>Plantago major</i>)	Folhas - Infusão: 6-9 g (2-3 col sopa) em 150 mL (xíc chá).	<i>“Uso para combater a diarreia.” (P. 8, 9) “É para o estômago.” (P. 10)</i>	Inflamações da boca e faringe
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Folhas Infusão: 3-6 g (1-2 col sopa) em 150 mL (xíc chá).	<i>“Alecrim é para os nervos.” (P. 12, 13)</i>	Distúrbios circulatórios, como antiséptico e cicatrizante.
Maracúja (<i>Passiflora incarnata</i>)	Partes aéreas Infusão: 3 g (1 col sopa) em 150 mL (xíc chá)	<i>“Maracujá é para acalmar os nervos e da muito sono.” (P. 21)</i>	Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.
Cavalinha (<i>Equisetum giganteum</i>)	Partes aéreas - Infusão: 3 g (1 col sopa) em 150 mL (xíc chá)	<i>“É muito bom para o controle da diabetes.” (P. 22)</i>	Edemas (inchaços) por retenção de líquidos.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Alcachofra (<i>Cynara scolymus</i>)	Folhas - Infusão: 2 g (1 col sobremesa) em 150mL (xíc chá)	<i>"O chá de alcachofra, para quem tem o sangue grosso [...] para afinar e regular o sangue." (P. 22)</i>	Dispepsia (distúrbios da digestão).
Alho (<i>Allium sativum</i>)	Bulbo - Maceração: 0,5 g (1 col café) em 30 mL (cálice).	<i>"É para gripe e tosse." (P. 22)</i>	Hipercolesterolemia (colesterol elevado). Atua como expectorante e anti-séptico.
Eucalipto (<i>Eucalyptus globulus</i>)	Folhas - Infusão: 2 g (col sobremesa) em 150 mL (xíc chá).	<i>"É para enxaqueca crônica." (P. 22)</i>	Gripes e resfriados para desobstrução das vias respiratórias, como adjuvante no tratamento de bronquite e asma.
Sene (<i>Senna alexandrina</i>)	Fruto e folíolos - Decocção: 1 g (col café) em 150 mL (xíc chá).	<i>"É para constipação." (P. 22)</i>	Constipação intestinal eventual.
Pitangueira (<i>Eugenia uniflora</i>)	Folhas- Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (xíc chá).	<i>"Muito utilizado para criança quando está com desarranjo, [...] e para adulto também. É bom para azia mascar uma folha, [...]. E até para quem tem vício de fumar ele ajuda muito, mascar as folhas da pitanga faz parar de fumar." (P.22)</i>	Diarreia não infecciosa.
Boldo (<i>Plectranthus barbatus</i>)	Folhas - Infusão: 1-3 g (1-3 col chá) em 150 mL (xíc chá).	<i>"O boldo é muito bom para digestão, para quem sofre dor no estomago, até alguns usam para ressaca quando exageram na bebida faz um chá de boldo para desintoxicar." (P. 22)</i>	Dispepsia (distúrbios da digestão) e hipotensão (pressão baixa).
Unha de gato (<i>Uncaria tomentosa</i>)	Entrecasca - Decocção: 0,5 g (1 col café) em 150 mL (xíc chá).	<i>"Para repor a cartilagem entre os ossos. Uma índia me ensinou a utilizar. Eu já passei para alguns e deu resultado, melhora as dores." (P. 22)</i>	Dores articulares (artrite e artrose) e musculares agudas, como antiinflamatório.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Gengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	Rizoma - Decocção: 0,5 - 1 g (1 a 2 col café) em 150 mL (xíc chá).	<i>“Gengibre é bom para gripe. Para emagrecer, tomar meio seguido, não muito forte, ajuda a emagrecer.” (P. 22)</i>	Enjôo, náusea e vômito da gravidez, de movimento e pós- operatório. Dispepsias em geral.
---	--	---	--

Nesse quadro pode-se notar a utilização dos chás de relatos dos entrevistados a qual foi semelhante de algumas considerações da ANVISA, portando verifica-se a importância sobre o saber o popular passando entre gerações.

Saberes Primevos: Conhecimento passado de geração em geração

O Conhecimento popular é carregado de simbolismos, cultura e religiosidade. Segundo Almeida (2011, p. 32) “a origem do conhecimento do homem sobre as virtudes das plantas confunde-se com sua própria história”. Nas antigas civilizações as plantas chegavam a serem categorizadas como divinas, pelo poder atribuído a cura, ou até mesmo por propriedades alucinógenas que faziam crer que no estado de torpor o homem se aproximava de Deus. Sua utilização é registrada por papiros há muitos anos atrás: há 3000 anos a.C, na China, o Imperador Sheng Nung experimentava o poder do ginseng. Na China em 2.798 a.C. já se tinha registro de 252 plantas descritas ficando conhecido como “Cânone das Ervas”; No Egito um dos herbários mais antigos pode ser encontrado atualmente, os papiros de Erbs, catalogou 125 plantas medicinais e 811 receitas (BRAGA, 2011).

Na contemporaneidade o saber popular tem grande importância, pois é um bem difuso e patrimônio sociocultural que, se não registrado, se perde com o tempo e deixa, muitas vezes, de valorizar ou, principalmente, de exercitar o “saber ouvir” e refletir sobre os ensinamentos e partem de observações feitas ao longo de gerações. É sintetizado em uma frase, como conto, lenda, ditado popular, remédio, hábito. O saber sobre o uso de fitoterápicos vai perpetuar para sempre na memória de um grupo social e mantêm vivos esses saberes. Logo, preservam a história, costumes, tradições e valores de uma região ou de uma determinada etnia. (SANTOS, 2015).

O uso de remédios à base de ervas remonta às tribos primitivas em que as mulheres se encarregavam de extrair das plantas os princípios ativos para utilizá-los na cura das doenças. À medida que os povos dessa época se tornaram mais habilitadas em suprir as suas necessidades de sobrevivência, estabeleceram-se papéis sociais específicos para os membros da comunidade em que viviam. O primeiro desses papéis foi o de curandeiro. (FRANÇA et al., 2008).

Na questão terapêutica o uso de ervas medicinais ou fitoterápicos mostrou-se como importante (ao até mesmo única) fonte de tratamento e profilaxia de doenças e agravos de saúde relatados pelos participantes no período da sua infância;

“Antigamente era muito utilizado o uso do chá. Que nossos avós... Tinha uns que nem conheciam o que era um médico. E daí com o decorrer do tempo foi se perdendo essa sabedoria sobre os chás. Mas ainda, tem muitos que são utilizados, por que é comprovado que são muito bons.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

[...]”(P. 12)

“Da mãe da minha mãe eu aprendi muita coisa, muita coisa! Ela sabia fazer muita coisa, até puxa pé pras perna cansada. Vinha da lavora, fazia uma água quente botava um pouco de sal e umas planta e massageava as pernas, puxando pra baixo. Melhorava da canseira. [...]” (P.05).

Conforme pode ser verificada nos relatos a maioria dos idosos apresentavam dificuldades financeiras e geográficas, por não ter acesso - ou acesso restrito- a tratamento de saúde através de centros hospitalares ou profissionais de saúde formados.

O atual SUS (Sistema Único de Saúde) que garante atendimento gratuito a toda a população apresenta problemas deficitários em sua manutenção e sustentação. Entretanto sua criação garantiu acesso igualitário e equidade à população. (TEIXEIRA, 2011).

Com a intenção de implantar a utilização das terapias complementares no SUS e promover pesquisas com as plantas medicinais, garantindo assim, o uso correto e seguro destas e de fitoterápicos. Por considerar a importância da utilização de plantas no cuidado à saúde pela população, o MS regulamentou a Portaria no 971 em 2006, que aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, que indica vários tipos de terapias, dentre as quais a fitoterapia. A fitoterapia é definida como terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, proporcionando com o uso a normalização das funções fisiológicas do organismo, além de possibilitar interação maior da pessoa com o ambiente (FEIJÓ et al., 2012).

Doenças x utilização de fitoterápicos

Muito têm-se discutido sobre a utilização de fitoterápicos se eles curam ou não, vários estudos exibem que determinadas doenças não são curadas pelo uso de fitoterápicos, como por exemplo, Doenças Crônicas Não Transmissíveis, mas o uso de fitoterápico pode auxiliar no tratamento coadjuvante ao indicado pelo médico. Neste sentido alguns entrevistados relatam que:

“Cura, eu já ... e quem não cura já ameniza, auxilia. Eu 3 anos tomava o faixa preta, pra depressão, daí tava começando a me enfraquecer as vista, a memória. O médico falou que era um remédio bem viciante e que era difícil de parar. Daí eu fui numa naturalista, eu não conseguia parar de tomar o faixa preta, eu acho que eu já tinha viciado. A naturalista falou para mim substituir a água de chá da casca de laranja comum, ou botar uma casquinha no chimarrão. Sabe, aquela casca verde que tem no pé da laranja comum! [...]” (P. 02).

“Cura. Conforme a dor onde tem se cura com o chá.[...]” (P. 15).



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Há várias controvérsias nos relatos dos entrevistados alguns referem que não se pode curar doenças com fitoterápicos, enquanto outros acreditam que se pode ter cura apenas de infecções, dores estomacais, alergias e gripes.

Neste contexto Viera (2017) descreve que o uso de fitoterápicos por diabéticos eram utilizados com grande frequência antes do surgimento da insulina exógena e dos fármacos anti-hiperglicemiantes de uso oral. Segundo esse mesmo autor, as plantas com propriedades antiglicemiantes agem com menor absorção de glicose pelo intestino; estimulação das células beta pancreáticas, aumentando a secreção de insulina; diminuindo a perda de glicogênio; aumentando o consumo de glicose pelos tecidos; inibição de enzimas que degradam o glicogênio (como a glicose-6-fosfato) e potencialização do efeito da insulina exógena.

Atualmente, ainda muitos pessoas fazem uso consciente da utilização dos fitoterápicos, pois sabem que o uso correto dessas plantas sempre beneficiou aqueles que não se encontravam muito bem de saúde, pois seu princípio ativo é responsável pelo seu efeito farmacológico. (FRANÇA, MURTA, 2014).

CONCLUSÃO

Constatou-se neste estudo que os fitoterápicos são muito utilizados pelos idosos, com diversas finalidades e formas de preparo. O uso desses compostos naturais são uma pratica comum entre os pesquisados, sendo um hábito passado de geração em geração.

As plantas mais utilizadas pelos idosos que participaram do estudo foram camomila, marcela e carqueja, sendo fitoterápicos de cultivo comum na região Sul do Brasil. Como os fitoterápicos vem ganhando cada vez mais espaço e incentivo de consumo agora inseridos como parte no cuidado pelo SUS é uma temática ampla e rica, tendo muito ainda há ser explorada.

Palavras-chave: Envelhecimento; Fitoterápicos; intoxicação.

REFERÊNCIAS

ÂNGELO, Tamara; RIBEIRO, Charlis Chaves; Utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos por idosos. C&D-Revista Eletrônica da Fainor, vol.7, n.1 Cordeiros, 2014. Disponível em: <<http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/viewFile/246/188/>> Acesso em 03 set 2017.

ANTONIO, Gisele Damia; TESSER, Charles Dalcanale; MORETTI-PIRES, Rodrigo Otávio, Contribuições das plantas medicinais para o cuidado e a promoção da saúde na atenção primária. Interface vol.17 n 46, Florianópolis, 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-3283201300030



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

[0010/](#)> Acesso em 07 set 2017.

ARAÚJO, Éverton José Ferreira de; ARAÚJO, Danyelle Yasmin Moura Lopes de; FREITAS, Rivelilson Mendes de; FERREIRA, Paulo Michel Pinheiro; Aspectos toxicológicos da planta medicinal *Casearia sylvestris* Swartz: revisão de literatura. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada, Teresinha- PI, 2014; 35(3):355-361. Disponível em: <http://serv-bib.fcfa.unesp.br/seer/index.php/Cien_Farm/article/viewFile/2874/1596> Acesso em 05 jun 2018.

BALBINOT, S; VELASQUEZ, P.G; DÜSMAN, E; Reconhecimento e uso de plantas medicinais pelos idosos do Município de Marmeleiro - Paraná. Rev. Bras. Pl. Med, vol 15, n 4, p.632-638, Campinas, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v15n4s1/02.pdf> Acesso em 10 set 2017.

BRAGA, Carla de Moraes; Histórico da utilização de plantas medicinais. Monografia (Curso de licenciatura em Biologia à distância) - Universidade de Brasília/ Universidade Estadual de Goiás, Brasília, 2011. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1856/1/2011_CarladeMoraesBraga.pdf> Acesso em 12 jun 2018.

BRUNING, Maria Cecilia Ribeiro; MOSEGUI, Gabriela Bittencourt Gonzalez; VIANNA, Cid Manso de Melo, A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu - Paraná: a visão dos profissionais de saúde. Ciência e saúde coletiva, vol.17 n 10. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012001000017> Acesso em 12 jun 2018.

CAMPOS, S.C.1; SILVA, C.G.1; CAMPANA, P.R.V.1; ALMEIDA, V.L.1 Toxicidade de espécies vegetais. Rev. Bras. Pl. Med., Campinas, v.18, n.1, supl. I, p.373-382, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v18n1s1/1516-0572-rbpm-18-1-s1-0373.pdf>> em 27 jun 2018.

COSTA, E.A; Nutrição & Fitoterapia: 3. ed. Petrópolis: Vozes Ltda, 2011

FEIJÓ, A.M.; BUENO, M.E.N.; CEOLIN, T.; LINCK, C.L.; SCHWARTZ, E.; LANGE, C.; MEINCKE, S.M.K.; HECK, R.M.; BARBIERI, R.L. ; HEIDEN, G; Plantas medicinais utilizadas por idosos com diagnóstico de Diabetes mellitus no tratamento dos sintomas da doença. Rev. Bras. Pl. Med., Botucatu, v.14, n.1, p.50-56, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v14n1/v14n1a08>> Acesso em 27 jun 2018.

FRANÇA, Inácia Sátiro Xavier de; SOUZA, Jeová Alves de; BAPTISTA, Rosilene Santos; BRITTO, Virgínia Rossana de Sousa; Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v61n2/a09v61n2.pdf>> Acesso em 25 jun 2018.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

FRANÇA, Cristineide Leandro; MURTA, Scheila Giardini; Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. [Psicologia: Ciência e Profissão](#), vol.34 no. 2, Brasília, 2014. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932014000200005> Acesso em 25 jun 2018.

LIMA, Silvia Cristina da Silva; ARRUDA, Guilherme Oliveira de; RENOVATO, Rogério Dias; ALVARENGA, Márcia Regina Martins; Representações e usos de plantas medicinais por homens idosos. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, vol 20 n 4. Ribeirão Preto, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692012000400019/> Acesso em: 04 out 2017.

MARLIÈRE, Lucianno D.P. et al. Utilização de fitoterápicos por idosos: resultados de um inquérito domiciliar em Belo Horizonte (MG), Brasil. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, vol 18 supp 0. João de Pessoa, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2008000500021/ Acesso em 10 out 2017.

RADOVANOVIC, Cremilde Aparecida Trindade; SANTOS, Lucimary Afonso dos; CARVALHO, Maria Dalva de Barros; MARCON, Sonia Silva. Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt_0104-1169-rlae-22-04-00547.pdf> Acesso em 28 jun 2018.

SINITOX (Sistema Nacional de Informações Tóxico Farmacológicas) [online].

Registros de Intoxicações/ dados nacionais/, 2012. Disponível em:

<<https://sinitox.icict.fiocruz.br/miss%C3%A3o>> Acesso em 25 jun 2018.

SANTOS, Izaura Ceolin Dos; O diálogo entre três saberes: acadêmicos, escolares e populares, ampliando a alfabetização científica. 2015. Dissertação (Pós Graduação Stricto Sensu em Educação, Área de Concentração Educação, Nível de Mestrado) - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Câmpus de Frederico Westphalen - URI/FW. Disponível em:

<<http://www.fw.uri.br/NewArquivos/pos/dissertacao/74.pdf>> Acesso em 27 jun 2018.