

PLANTAS MEDICINAIS E SEUS BENEFÍCIOS A SAÚDE HUMANA¹

MEDICINAL PLANTS AND THEIR BENEFITS TO HUMAN HEALTH

Larissa Kny Cabreira², Eva Teresinha de Oliveira Boff³

¹ Trabalho desenvolvido durante projeto de Iniciação Científica do Grupo Interdepartamental de Pesquisa sobre Educação em Ciências (GIPEC).

² Bolsista de Iniciação Científica - PIBIC/UNIJUÍ. Acadêmica do curso de graduação em enfermagem.

³ Doutora em Educação em Ciências – Programa Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde da UFRGS – Porto Alegre, RS. Professora do PPG Educação nas Ciências/UNIJUÍ – Ijuí, RS. Orientadora.

INTRODUÇÃO

O uso de plantas para o tratamento de doenças é tão antigo quanto a história da humanidade. Estudos apontam registros com datas desde 60 mil anos a.C, além disso ainda citam as culturas dos povos egípcios, hindu, persa e grego (ROCHA et al, 2015). A natureza sempre foi a fonte onde o ser humano buscou recursos para melhorar suas condições de vida, dessa forma historicamente diversas civilizações foram realizando experiências com plantas e perceberam nelas o poder de promover reações benéficas a saúde, bem como reações nocivas (MAIA, 2018; BRASIL, 2019).

O Brasil possui a maior biodiversidade do mundo, ocupando quase metade da América do Sul, pois existem mais de 46 mil espécies vegetais conhecidas no país (BRASIL, 2022a). Considerando este dado, é importante entender quais são plantas medicinais e que efeitos produzem na saúde. Nesse sentido, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) criou e lançou recentemente o documento intitulado “Orientações sobre o uso de Fitoterápicos e plantas medicinais”, nele estabelecem o conceito de que “as plantas medicinais são aquelas capazes de aliviar ou curar enfermidades e têm tradição de uso pela população ou comunidade”. Essas plantas possuem muitas substâncias diferentes, quando utilizadas de forma correta estimulam o organismo a exercer funções de prevenção ou tratamento de doenças (BRASIL, 2022b). Diante disso, este estudo tem como objetivo geral, discutir acerca do uso das plantas medicinais e seus benefícios para a saúde, na perspectiva de orientar crianças, adolescentes e comunidade escolar quanto ao uso adequado das plantas medicinais cultivadas em uma horta escolar.



METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, cuja coleta de dados foi realizada no mês de junho de 2022, mediante consulta ao Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) do Ministério da Educação (MEC), através do Acesso remoto via Comunidade Acadêmica Federada (CAFe). Como estratégia de busca utilizou-se: “busca por assunto”, “busca avançada” e os seguintes descritores [“plantas medicinais” e “benefícios” e “saúde”]. Tendo-se como resultado o total de 436 publicações. Em seguida foram aplicados filtros na busca, são eles: artigos com data de publicação entre 2017 a 2022 e “idioma em Português; Inglês ou Espanhol”. Obteve-se o resultado de 220 publicações. Essas foram analisadas primeiramente pelo título onde foram excluídas 123 publicações que não eram compatíveis com a temática do estudo, e 26 estudos que estavam repetidos, restando 70 publicações. Pela análise do resumo, restaram 26 artigos que foram selecionados para leitura na íntegra, resultando no final 15 publicações em que utilizou-se a metodologia de análise textual discursiva de Moraes e Galiazzi (2020). Os artigos selecionados que apresentaram discussões sobre as propriedades medicinais das plantas e sua contribuição para a saúde humana que tem como base documentos de órgãos regulamentares no Brasil estão descritas e analisadas no texto. Já as plantas que não estão regulamentadas em documentos oficiais, como Anvisa estão expressa no quadro 1.

É importante destacar que este estudo foi realizado após uma visita técnica a uma das escolas participantes do projeto “Processo Interativo de Formação Docente no Contexto da Educação Básica: Uma Perspectiva Emancipatória de Currículo no Ensino Híbrido”. A escola possui uma horta escolar, com plantas medicinais e condimentares, a qual é utilizada como estratégia de ensino interdisciplinar e com foco na educação em saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos encontrados neste estudo apresentam discussões sobre plantas medicinais já registradas em documentos oficiais do Brasil. O alho (*allium sativum*) é comumente utilizado para fins culinários, assim como a cúrcuma e até mesmo o gengibre, porém também podem ser utilizados para fins terapêuticos. Um estudo aponta que o alho possui atividade antifúngica sobre a *Cândida albicans*, este é o agente etiológico causador de até 92% dos casos de candidíase vulvovaginal (BRASIL, 2021). Ainda surgiram estudos apontando as propriedades antivirais e



imunoestimulantes do alho, sendo este capaz de ajudar na proteção contra patógenos e também como agente anticoagulante sanguíneo.

Em relação ao gengibre (*zingiber officinale*), este foi citado também como potente antiviral e agente estimulante do sistema imunológico, corroborando com a literatura, pois no estudo de Nicácio, et al (2018) foram atribuídas a ele propriedade anti-inflamatórias, antimicrobianas, antioxidantes, efeito termogênico, e por fim, atividade na redução dos níveis glicêmicos e de colesterol. Em relação à cúrcuma (*cúrcuma longa*), também chamada de açafrão-da-terra, esta é muito utilizada em alimentos e também pela indústria cosmética, farmacêutica e fitoterápica. Os principais efeitos são: a capacidade anti-inflamatória, potencial efeito protetor neurológico, devido ao curcuminóides, e ainda ação antioxidante. Na literatura é possível encontrar até mesmo a citação de efeitos na prevenção de agravos à saúde e no tratamento deles desde casos de câncer, diabetes, hepatites, problemas dermatológicos, depressivos e de obesidade (MORETES e GERON, 2019).

A camomila (*matricaria chamomilla*) apresenta propriedades anti-inflamatórias e antibacteriana auxiliando no tratamento de úlceras aftosas recorrentes, aftas ou úlceras bucais traumáticas, além disso, pode ser utilizada para o alívio de cólicas intestinais e como calmante suave para quadros leves de ansiedade (BRASIL, 2019). A babosa (*aloe vera*) além das propriedades anti-inflamatórias também auxilia na aceleração da cicatrização de feridas agudas e crônicas através de sua contribuição na reepitelização ativando os fibroblastos. Ainda foi descrito sua ação na diminuição da dor em fissuras anais crônicas e queimaduras (BRASIL, 2019).

As cascas de romã (*punica granatum*), são utilizadas no tratamento de inflamações e infecções da mucosa bucal e faríngea como anti-inflamatório e antisséptico. Já a tanchagem (*plantago major*) em inflamações e assepsia da boca e faringe. Ambas apresentaram atividade cicatrizante, antimicrobiana, antioxidante e antiinflamatória (BRASIL, 2019). Ao sabugueiro (*sambucus sp.*) foram atribuídas as propriedades antioxidantes, antivirais, antimicrobianas e anti-inflamatórias, ressaltando-se também os efeitos benéficos à saúde respiratória do indivíduo. E por fim, sua contribuição nos casos de gripes e resfriados (BRASIL, 2019).

A pitangueira (*eugenia uniflora*) e a goiabeira (*psidium guajava*) geralmente são utilizadas para fins de saúde como antidiarreico nos casos de diarreia não infecciosa. A primeira ainda possui atividade cicatrizante e a segunda age como antisséptico em pele e mucosas



lesionadas (BRASIL, 2019). Ambas foram estudadas quanto a sua ação antimicrobiana sobre *Staphylococcus aureus* e *Pseudomonas aeruginosa* sendo a hipótese de ação sob os patógenos confirmada. Por fim temos a Erva-baleeira (*cordia curassavica*), uma planta com propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes para uso tópico. É indicada para quadros de contusões com dores (BRASIL, 2019). Outras plantas com propriedades medicinais estão representadas no quadro 1.

Quadro 1. Plantas com propriedades medicinais não regulamentadas oficialmente.

TÍTULO DO ARTIGO	PLANTA	Propriedades terapêuticas
Atividade antimicrobiana e antibiofilme da <i>Ilex paraguariensis</i> : Uma revisão de literatura	<i>Ilex paraguariensis</i> (Erva mate)	A planta <i>Ilex paraguariensis</i> mostrou capacidade antimicrobiana em alguns microrganismos, apresentando uma inativação significativa nessas bactérias, como: <i>Staphylococcus aureus</i> , <i>Enterococcus faecalis</i> , <i>Salmonella enteritidis</i> e <i>Escherichia coli</i> .
Benefícios da <i>Moringa oleifera</i> para saúde humana e animal: Revisão de Literatura	<i>Moringa oleifera</i>	O presente artigo relata a importância da <i>Moringa oleifera</i> para os diversos fins terapêuticos na medicina humana e animal, por apresentar efeitos anti-inflamatórios, redução de glicose, anticolesterol, hepatoprotetor, anticâncer e propriedades antimicrobianas.
<i>Coffea arabica</i> L.: potencialidades e ações medicinais	<i>Coffea arabica</i> (café)	Atividade antioxidante, efeitos anti-inflamatório, redução na taxa do fotoenvelhecimento e uso para fins de doenças crônicas. Também apresenta muitas potencialidades como um tipo de alimento funcional por apresentar efeitos estimulantes, mudanças no humor, bem como atividades motoras e cerebrais
Óleo de melaleuca para o tratamento da acne: as evidências da Literatura	<i>Melaleuca - tea tree</i> (árvore do chá)	O óleo de melaleuca é uma alternativa viável, diversas vezes estudado por suas características antimicrobiana, antifúngica, anti-inflamatória, entre outras. O gel com óleo de melaleuca é uma opção antiacnéica de baixo custo, eficaz e seguro.
<i>Passiflora edulis</i> : uma breve revisão dos efeitos antidiabéticos	<i>Passiflora edulis</i> (maracujá)	Dentre estes, destaca-se o efeito antidiabético do extrato da sua casca e folhas já comprovado cientificamente, que pode ter o emprego em diferentes formas farmacêuticas. Assim, esta espécie vegetal tem se apresentado como uma alternativa terapêutica promissora para o tratamento de diabetes mellitus além de outras patologias.
Atividade antimicrobiana in vitro dos extratos aquosos, hidroalcoólicos e alcoólicos das folhas de espécies da família Myrtaceae frente à cepas de bactérias de interesse	Folhas de espécies da família Myrtaceae	Na análise dos resultados dos extratos aquosos, <i>Eugenia uniflora</i> , <i>Syzygium cumini</i> e <i>Psidium guajava</i> demonstraram atividade antimicrobiana sobre <i>Staphylococcus aureus</i> . Na análise dos dados dos extratos hidroalcoólicos, <i>Syzygium cumini</i> demonstrou atividade antimicrobiana com halo de 7 mm na concentração de 100 mg/mL sobre <i>Pseudomonas aeruginosa</i> .
Utilização de plantas medicinais do gênero <i>Caesalpinia</i> (Fabaceae) na cicatrização de feridas: uma revisão de literatura	<i>Caesalpinia</i> (Fabaceae)	A partir da análise dos artigos que compõem o presente estudo e que seguem os objetivos descritos para a revisão de literatura, foi possível avaliar e confirmar a existência da utilização e o potencial terapêutico das plantas medicinais do gênero <i>Caesalpinia</i> na cicatrização de feridas.

Elaboração própria (2022)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos encontrados no presente estudo discorrem sobre as principais propriedades farmacológicas de plantas medicinais, sendo que as principais propriedades descritas foram:



anti-inflamatório, antimicrobiano, cicatrizante, antifúngico, antioxidante, antiviral, imunostimulantes e antidiabéticos. Destaca-se que uma variedade de plantas, conforme indicado no quadro 1, ainda não tem suas propriedades farmacológicas reconhecidas pelos órgãos oficiais. Mas, conclui-se que as plantas medicinais são de grande importância para a saúde humana, visto que promovem uma gama de benefícios à saúde, podendo ser utilizadas como complementos em diversos tratamentos de patologias. Ressalta-se a necessidade do uso consciente e orientado, baseado em documentos oficiais, para evitar complicações pelo uso incorreto. Nesse sentido, o estudo das plantas de uma horta escolar contribui para o aprendizado disciplinar e para questões relacionadas à saúde humana.

Palavras-chave: Plantas medicinais. Benefícios em saúde. Conhecimento. Cultura popular.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA (Brasil). Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. **Orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais**. Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais. 2022b.

BRASIL. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. **Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Plantas Medicinais e Fitoterápicos**./Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. – São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2019. 4ª edição.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual do MSD - Versão para profissionais da saúde. **Candidíase (invasiva)**. [S. l.], abr. 2021. Disponível em: <https://bityli.com/yUaura>

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Biodiversidade**. 2022a. Acesso em: 19 de jun de 2022. Disponível em: <https://bityli.com/ouSPqT>

MAIA, Eduardo. **Chás Medicinais: Guia com 65 espécies de Plantas Medicinais aprovadas pela ANVISA**. 1. ed. Maringá - Paraná: Essência Raiz, 2018. 148 p.

MORETES, Débora Nogueira; GERON, Vera Lúcia Matias Gomes. Os benefícios medicinais da Curcuma longa L. (AÇAFRÃO DA TERRA). **Rev Cient da Fac Educ e Meio Ambiente: Revista da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA**, Ariquemes, v. 10, n. 1, p. 108-116, jan.-jun. 2019.

NICÁCIO, Gabriela L. S. et al. Breve revisão sobre as propriedades fitoterápicas do zingiber officinale roscoe–o gengibre. **Sinapse Múltipla**, 7(2), dez., 74-80, 2018.

ROCHA, Francisco Angelo Gurgel da, *et al.* O uso terapêutico da flora na história mundial. **HOLOS**, vol. 1, 2015, pp. 49-61