

UNIVERSIDADE DO PLANALTO CATARINENSE
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU* EM DESENVOLVIMENTO REGIONAL

JOSÉ ADILSON GIRARDI

**A MAGIA DAS PLANTAS MEDICINAIS: A SENSIBILIZAÇÃO DE IDOSOS
PARA UTILIZAÇÃO DA MEDICINA ALTERNATIVA**

LAGES-SC

2018

JOSÉ ADILSON GIRARDI

**A MAGIA DAS PLANTAS MEDICINAIS: A SENSIBILIZAÇÃO DE IDOSOS
PARA UTILIZAÇÃO DA MEDICINA ALTERNATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso vinculado ao Curso de Especialização em Desenvolvimento Regional da Universidade do Planalto Catarinense, apresentado à disciplina de Seminário de Casos Empreendedores para o Desenvolvimento Regional.

Orientador(a): Marina Arruda

**Linha de pesquisa: Saúde Ambiente e
Qualidade de Vida**

LAGES-SC

2018

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. O uso de plantas e ervas medicinais no tratamento de patologias, assim como os meios de obtenção da matéria prima, como fonte alternativa da medicina natural e incentivo a criação e o cultivo de uma horta medicinal comunitária, fazem parte do projeto de intervenção elaborado para aproximar as pessoas da natureza, a partir do cultivo das plantas e ervas vinculadas ao conhecimento tradicional. Está entrelaçada ao uso das ervas na cozinha e como proposta de uma medicina natural e informações seguras e seus aspectos agroecológicos e terapêuticos para que as pessoas saibam a importância de consumi-las com segurança. Nesse sentido, essa pesquisa-ação teve como objetivo geral sensibilizar os idosos sobre o uso de plantas e ervas medicinais para utilização na medicina alternativa. Após analisar o conhecimento do grupo de idosos do Sesc Lages-SC sobre o uso de plantas e ervas medicinais, orientou sobre a matéria prima, fonte alternativa, patologias, dosagens e incentivo a criação de uma horta medicinal. Essa intervenção teve como resultado o reforço de conceitos e informações, além de promover o aprendizado sobre as indicações, toxicologia, dosagens, princípios ativos das plantas para uma utilização correta de medicina natural e/ou alternativa.

Palavras-chave: Plantas medicinais; Saúde dos idosos; Pesquisa-ação

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 IDENTIFICAÇÃO..... | 5 |
| 1.1 TÍTULO: A Magia Das Plantas Medicinai: A Sensibilização De Idos Para Utilização Da Medicina Alternativa..... | 5 |
| 1.2 Pesquisadores..... | 5 |
| 1.3 Local da Realização da Pesquisa..... | 5 |
| 1.4 Público-alvo..... | 5 |
| 1.5 Período de execução..... | 5 |
| 1.6 Objetivos da proposta..... | 5 |
| 2 JUSTIFICATIVA..... | 5 |
| 3 MÉTODOLOGIA..... | 7 |
| 4 RESULTADOS..... | 11 |
| 4.1 Plantas Medicinai Pesquisadas e Utilizadas (Plantas comprovadas cientificamente e liberadas pelo ministério da saúde)..... | 11 |
| 4.1.1 Amora-branca (<i>Morus alba</i> L.)..... | 11 |
| 4.1.2 Babosa-de-botica (<i>Aloe barbadensis</i> Mill. var. <i>barbadensis</i>)..... | 12 |
| 4.1.3 Camomila (<i>Matricaria chamomilla</i>)..... | 13 |
| 4.1.4 Capim-limão (<i>Cymbopogon citratus</i> (D.C.) Stapf. – Poaceae)..... | 13 |
| 4.1.5 Catinga-de-mulata (<i>Tanacetum vulgare</i> L.)..... | 14 |
| 4.1.6 Capuchinha (<i>Tropaeolum majus</i> L.)..... | 15 |
| 4.1.7 Cavalinha (<i>Equisetum arvensis</i>)..... | 16 |
| 4.1.8 Espinheira Santa (<i>Maytenus ilicifolia</i> - Scharad.)..... | 16 |
| 4.1.9 Hortelã (<i>Mentha piperita</i>)..... | 17 |
| 4.1.10 Tanchagem (<i>Plantago lanceolata</i>)..... | 18 |
| 4.2 Riscos do uso de plantas medicinai..... | 19 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 19 |
| 6 REFERÊNCIAS..... | 21 |

1 IDENTIFICAÇÃO

1.1 A Magia das Plantas Medicinais: A sensibilização de Idosos Para Utilização da Medicina Alternativa

1.2 Pesquisadores: José Adilson Girardi

Pós-Graduando(a): José Adilson Girardi

Orientador(a): Marina Arruda

1.3 Local da Realização da Pesquisa

Serviço Social do Comércio – Sesc Lages, SC

1.4 Público-alvo

Grupo de idosos

1.5 Período de execução

Agosto a novembro de 2018

1.6 Objetivos da proposta

Objetivo geral

O presente projeto tem como objetivo sensibilizar os idosos sobre o uso de plantas e ervas medicinais para utilização da medicina alternativa.

Objetivos específicos

Orientar sobre os meios de obtenção da matéria prima como fonte alternativa da medicina natural;

Incentivar a criação e o cultivo de uma horta medicinal comunitária.

2 JUSTIFICATIVA

Conhecendo a magia das plantas medicinais é um projeto de intervenção elaborado para aproximar as pessoas da natureza, a partir do cultivo das plantas e ervas vinculadas ao conhecimento tradicional. Está entrelaçada ao uso das ervas na cozinha e como proposta de uma medicina natural e informações seguras e seus aspectos

agroecológicos e terapêuticos para que as pessoas saibam a importância de consumi-las com segurança.

Conforme a Agenda 21, capítulo 6 – Proteção e promoção das condições da saúde humana - destaca a importância de apoiar o desenvolvimento da pesquisa e a criação de metodologias, objetivando assim a realização de pesquisas nas áreas do conhecimento tradicional sobre práticas preventivas e curativas da área da saúde.

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. 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 (AKERELE APUD VEIGA JUNIOR et al., 2005).

Ao longo do tempo têm sido registrados variados procedimentos clínicos tradicionais utilizando plantas medicinais. Apesar da grande 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 (VEIGA JUNIOR ET al., 2005).

O uso de ervas medicinais, muitas delas cultivadas no fundo do quintal, é uma prática secular baseada no conhecimento popular e transmitido oralmente, na maior parte das situações. É difícil encontrar alguém que não curou a cólica infantil com camomila ou erva-doce ou o mal estar de uma ressaca com chá de folhas de boldo, sem qualquer receita médica. Numa população com baixo acesso a medicamentos, como a brasileira, agregar garantias científicas a essa prática terapêutica traz variadas vantagens (BARATA, 2003).

Wendling (2009) destaca que desde 1976 a Organização Mundial de Saúde tem recomendado a adoção de plantas medicinais com comprovada eficácia e segurança em programas de saúde. Sendo assim, pode-se atender o desejo da população – que em sua

maioria acredita no poder curativo das plantas – preservar as espécies nativas e resgatar o saber popular, muitas vezes censurado.

Conforme Wendling (2009), “a planta medicinal constitui uma unidade terapêutica. Nela todos os princípios ativos presentes formam um fito-complexo que interage entre si e com outras moléculas aparentemente inativas; este fito-complexo representa a unidade farmacológica integral da planta medicinal”.

Afirma Balbach (n/d) que se o êxito da nossa vida depende da saúde, a saúde, por sua vez, depende da alimentação. A alimentação correta é o substrato tanto da saúde como da saúde mental e moral.

Nesta perspectiva verifica-se que um dos fatores que pode auxiliar na quebra de preconceitos frente ao estudo na melhoria da qualidade de vida através da medicina natural é na aproximação e conhecimento do uso dessas plantas e ervas medicinais, suas substâncias e seus benefícios.

Para tanto a caracterização de uma pesquisa se faz necessário, visto que é uma das formas do leitor se dar por completo no processo e caminho percorrido ao longo deste estudo.

3 METODOLOGIA:

O presente projeto caracteriza-se como uma pesquisa-ação. Segundo Koerich (2009), a pesquisa-ação destaca-se como um processo empírico que compreende a identificação do problema dentro de um contexto social, o levantamento de dados relativos ao problema e, a análise e significação dos dados levantados. Além da identificação da necessidade de mudança e o levantamento de possíveis soluções, a pesquisa-ação intervém na prática no sentido de provocar a transformação. Coloca-se então, como uma importante ferramenta metodológica capaz de aliar teoria e prática por meio de uma ação que visa à transformação de uma determinada realidade.

Nesse sentido, entende-se que a pesquisa-ação é uma importante ferramenta de investigação e mudança, sendo capaz de ser utilizada com diversos grupos, como por exemplo: profissionais, gestores, estudantes e população em geral, tanto em comunidades quanto em instituições sociais.

De acordo com Simionatto (1995), a cultura “apresenta-se como condição necessária ao processo revolucionário, à instalação de uma nova ordem capaz de verificar a liberdade e a democracia” (p.27).

Realizou-se, também, uma pesquisa bibliográfica, qual é “(...) aquela realizada em livros, revistas, jornais, etc. Ela é básica para qualquer tipo de pesquisa, mas, também pode esgotar-se em si mesma” (COSTA, 2001, p. 63). Para Servo (1996), a pesquisa bibliográfica explica um problema por meio de referências teóricas editadas em documentos.

Primeiramente realizamos o convite, direcionado ao grupo de idosos, participantes de atividades do Sesc Lages, SC, o qual foi aceito, e deu-se início ao processo de pesquisa-ação, onde começamos pelas atividades 02 e 03 (rodas de conversa) com o objetivo de obter o conhecimento prévio do grupo sobre o uso de plantas e ervas medicinais. Por ser um método de estímulo coletivo, a roda de conversa, consiste na criação de espaços de diálogo, em que os participantes possam se expressar e, sobretudo, escutar os outros e a si mesmos. O objetivo foi estimular a construção da autonomia dos sujeitos por meio da problematização, da troca de experiências, informações e da reflexão para a ação. Nesse sentido, é que desejamos produzir conhecimento e desenvolver novos conceitos no uso relacionados a pesquisa e de compartilhamento das práticas domésticas.

Esta parte objetiva destacar a trajetória da pesquisa, bem como os procedimentos adotados; a viabilização dos objetivos descritos e o tema proposto.

Este trabalho foi dividido em 05 etapas, a saber:

- **Atividade 01:** Convite direcionado ao grupo para a participar da ação;
- **Atividade 02:** Roda de conversa com o objetivo de obter o conhecimento prévio do grupo sobre o uso de plantas e ervas medicinais;
- **Atividade 03:** Roda de conversa conscientizando os idosos sobre o uso e a importância das plantas medicinais para utilização da medicina alternativa;
- **Atividade 04:** Orientação com objetivo de obtenção da matéria-prima e cultivo de uma horta medicinal;
- **Atividade 05:** Oficina: Preparo de chás, utilização das plantas e ervas medicinais;



De acordo com Mélló et al. (2007), as rodas de conversa priorizam discussões em torno de uma temática (selecionada de acordo com os objetivos da pesquisa) e, no processo dialógico, as pessoas podem apresentar suas elaborações, mesmo contraditórias, sendo que cada pessoa instiga a outra a falar, sendo possível se posicionar e ouvir o posicionamento do outro. Destarte, ao mesmo tempo em que as pessoas falam suas histórias, buscam compreendê-las por meio do exercício de pensar compartilhado, o qual possibilita a significação dos acontecimentos.

Na atividade 04, realizamos orientação com objetivo de obtenção da matéria-prima e cultivo de uma horta medicinal. O encontro aconteceu nas dependências do Hotel Sesc Cacupé na cidade de Florianópolis com o grupo de idosos do Sesc Lages, participantes do Encontro de Idosos, promovido pelo Sesc Santa Catarina. Na oportunidade, foi um encontro muito rico no conhecimento de diversas plantas e ervas medicinais e contamos com o auxílio do Engenheiro Agrônomo Renato Trivella que discorreu sobre a parte técnica da matéria prima e cultivo das plantas e hortas medicinais.





Outra atividade proposta foi a oficina com o objetivo de conhecimento e prática no preparo de chás e utilização das plantas e ervas medicinais. Essa atividade aconteceu no ginásio do Sesc. Na oportunidade, primeiramente, identificamos as plantas e ervas medicinais, sua origem, principio ativo, partes usadas, usos populares, ações farmacológicas, interações medicamentosas, contraindicações, toxicologia e dosagem.

Posteriormente foi servido um chá, preparado com essas plantas e ervas medicinais com a intenção da divulgação da medicina alternativa e natural.



4 RESULTADOS

O presente estudo foi uma importante ferramenta de prevenção e promoção da saúde. Nesse sentido, se buscou conhecer quais os benefícios das plantas e ervas medicinais, causas e consequências do uso alternativo no tratamento de patologias primárias, assim como difundiu o conhecimento na área, fórmulas, dosagens, obtenção da matéria-prima e cultivo. Assim, alcançou-se o objetivo proposto de sensibilizar os idosos sobre o uso de plantas e ervas medicinais para utilização da medicina alternativa.

A maioria do grupo percebeu a importância do uso de plantas e ervas medicinais como ferramenta para o alcance de um tratamento mais saudável e sem o uso abusivo de medicamentos controlados e viciosos.

4.1 PLANTAS MEDICINAIS PESQUISADAS E UTILIZADAS (Plantas comprovadas cientificamente e liberadas pelo ministério da saúde).

4.1.1 Amora-branca (*Morus alba* L.).



Partes usadas: Folhas, ramos, casca das raízes, frutos.

Usos populares:

Folha (constipações, gripes, inflamações dos olhos, elefantíase);

Casca da raiz (asma, bronquite, diabetes, tosse);

Raminhos(hipertensão, reumatismo, dores de dentes).

Para prevenir e aliviar os sintomas da menopausa ou climatério.

Fruto (incontinência urinária, hipertensão, embranquecimento prematuro do cabelo, diabetes);

Contraindicações: Não encontrado.

Ações farmacológicas: Analgésica, anti-inflamatória, antiartrítica, hipolipidêmica, diurética. Há algumas evidências de sua ação estrogênica e antidiabética.

4.1.2 - Babosa-de-botica (Aloe barbadensis Mill. var. barbadensis).



Parte a utilizar: folha (após 1 ano do plantio)

Colheita: Antes da floração

Tipo de uso: externo

Ações comprovadas cientificamente

O gel da babosa apresenta atividade antitumoral e antirradicais livres e tem ação gastroprotetora, antiulcerativa dérmica, anti-inflamatória, antiartrítica, hipoglicêmica, hipocolesterolêmica, hipolipemiante, antitrombótica, espermicida e redutora do efeito de cafeína, cocaína, etanol, ferro, mentol, iodo. É utilizado também no tratamento clínico da asma bronquial, fibromialgia, síndrome de fadiga crônica.

O látex é hipotensor, antialcoólico, cicatrizante, antiviral (vírus *Herpes simplex* tipo 1, vírus da varicela-zóster, vírus pseudorrábico e vírus do resfriado), nematicida e antimicrobiano.

Toxicologia

A fração da babosa com maior toxidez é o látex amarelo que escorre da folha quando esta é cortada. Esse látex é contraindicado para: uso interno em crianças, mulheres grávidas, lactantes e catamênicas (metrorragia), indivíduos com hemorroida, pacientes. O uso interno prolongado reduz a sensibilidade do intestino, necessitando doses gradativamente mais altas do produto. Doses elevadas podem causar cólicas abdominais, diarreia, náuseas, vômitos, transtornos no ritmo cardíaco, câimbras musculares. O uso crônico do látex como laxante pode resultar em câncer de cólon. A dose máxima recomendada para a resina (pó amarelo) é de 1,5g, e 8g dia podem causar a morte. O uso interno da babosa não deve estender-se por mais de 8 a 10 dias.

O gel pode causar irritação na pele. O uso do gel de babosa em formulações utilizadas para dermoabrasão e *peeling* químico pode resultar em sensação de queimadura e dermatite.

4.1.3 Camomila (*Matricaria chamomilla*)



Parte a utilizar: flores

Posologia e Modo de Usar: Utilizar 01 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia Aplicar de 3 a 4 vezes ao dia, em forma de compressas, bochechos e gargarejos.

Via: Oral/ Tópico

A camomila é muito utilizada na forma de infusão. Para prepará-la, basta ferver cerca de 200 ml de água e adicionar uma colher de flor de camomila seca na água ainda quente. Feito isso, basta aguardar cerca de 10 minutos que ela já está pronta para o consumo. Essa solução também pode ser usada para preparar uma compressa para a pele. Produz um chá calmamente digestivo, suaviza a pele e embeleza os cabelos.

O tradicional chá de camomila é reconhecido como um relaxante e tranquilizante natural, que ajuda a tratar problemas provocados por tensão nervosa, como insônia, dores na cabeça, etc..

Para conservação das flores, deixe as secando na sombra ou em local ventilado, depois as guarde em um recipiente de vidro bem tampado.

4.1.4 Capim-limão (*Cymbopogon citratus* (D.C.) Stapf. – Poaceae)



Parte a utilizar: folhas

Colheita: folhas bem desenvolvidas

Tipo de uso: interno

Principais ações comprovadas cientificamente

Hipotensora, diurética, antioxidante, sedativa, anticonvulsivante, hipocolesterolêmica, descongestionante, expectorante, anti-inflamatória, antimicrobiana.

Toxicologia

Doses concentradas podem provocar aborto, baixar demasiadamente a pressão e causar desmaios. O óleo tem ação irritante sobre a pele de animais. O hidrolato das folhas provoca um quadro de hipocinesia, ataxia, bradipneia, perda de postura, sedação e defecação).

4.1.5 Catinga-de-mulata



Nome Científico: Tanacetum vulgare L.

Parte utilizada: Folhas e flores, secas ou frescas.

Uso externo: Chá por infusão das folhas e flores (20 g/litro de água) para banhos e compressas. Tintura alcoólica ou sumo, aplicado em cataplasma.

Uso interno: Deve ser evitado.

Princípios Ativos: O óleo essencial na planta verde pode ter composição química muito variável. Nas folhas e flores foram encontrados 56 componentes.

Anti-inflamatório, anti-reumático, cicatrizante, alivia contusões, artrites, furúnculos, dermatoses e outras inflamações da pele. Seu uso interno deve ser evitado, pela elevada toxicidade de seus componentes.

A planta é usada principalmente como vermífica, e também para hemorroidas, pois é tóxica a vermes intestinais. A infusão de flores é um anti-helmítico recomendado contra as áscaris e os oxiúros. Em sua aplicação externa se aplica seu azeite para combater o reumatismo. O Tanacetum parthenium é uma das plantas mais úteis para combater as migrêneas (síndrome migranosa) e transtornos menstruais em geral, assim como sua regulação. É empregada em infusão, tintura mãe e extrato fluido. Seu princípio ativo -matricarina - se emprega em medicina convencional para os mesmos fins. Seu uso também inclui combater problemas como taquicardia e epilepsia. Na

cultura popular, é uma erva usada para causar aborto espontâneo devido a sua toxicidade em doses excessivas.

Efeitos Colaterais: Irritação da pele em pessoas sensíveis.

4.1.6 Capuchinha (*Tropaeolum majus* L.)



Parte usada: Folhas e flores.

Usos: É considerada antiescorbútica (combate ao escorbuto), antisséptica (contenção de microrganismos), e empregada como fortificante dos cabelos no tratamento das afecções pulmonares.

Forma de uso / dosagem indicada: A infusão de suas folhas com leite tem sido recomendada para afecções pulmonares, e como expectorante (expulsão do muco). Esta é preparada pela mistura de 2 colheres (de sopa) de folhas frescas e amassadas em um pilão com 1 xícara (de chá) de leite quente, tomando-se 1 xícara do coado, 2 vezes ao dia.

Propriedades: Antiescorbútica (combate ao escorbuto), antisséptica (contenção de microrganismos).

Características: Planta herbácea rasteira, de 1 a 2 metros de comprimento. Possui flores bastante vistosas, com alto valor ornamental. Suas flores e folhas são comestíveis, podendo ser consumidas na forma de salada, possuindo alto valor nutritivo. É amplamente cultivada no sul e sudeste do Brasil com fins ornamentais e na medicina caseira, bem como para fins alimentícios. Possuem aroma agradável e sabor picante semelhante ao agrião.

Recomenda-se também o seu chá por infusão, preparado adicionando-se água fervente em 1 xícara (de chá) contendo 1 colher (sopa) de folhas frescas ou secas picadas, como diurético (faz urinar) e como desinfetante das vias urinárias.

Em uso externo, o extrato alcoólico de suas folhas frescas em mistura com folhas de bardana (*Arctium minus*), é indicado para fortalecer o couro cabeludo, estimulando o crescimento dos cabelos e prevenindo a sua queda. Este deve ser

preparado com 2 colheres (de sopa) de suas folhas frescas e igual quantidade de folhas de bardana, amassadas e adicionadas de 1 xícara (de chá) de álcool de cereais a 80% e deixadas em maceração durante 5 dias.

4.1.7 Cavalinha (*Equisetum arvensis*).



Parte utilizada: Parte aérea.

Indicações: Retenção de líquidos.

Uso: Oral/Tópico

A cavalinha é uma planta medicinal originária das áreas pantanosas de quase todo o Brasil. Ela também é conhecida pelos nomes de cavalinha-gigante, erva-canudo, erva-carnuda e rabo-de-cavalo. Propriedades como as diuréticas e desintoxicantes são as que se destacam. Mas o chá de cavalinha também possui outros benefícios. O chá da cavalinha também pode ser consumido para promover o tratamento de hemorragias nasais, bem como o sangramento excessivo no processo de menstruação, inflamação da próstata, entre outros problemas.

Contraindicação: Pessoas com insuficiência renal e cardíaca nicotina.

Uso prolongado e altas doses provocam anorexia, irritação gástrica e no sistema urinário.

4.1.8 Espinheira Santa (*Maytenus ilicifolia* - Scharad.)



Parte utilizada: Folhas.

Via: oral

Coleta de sementes: diretamente da árvore quando começar a queda espontânea das árvores.

Utilização: altamente medicinal e também muito utilizada como paisagismo.

Indicações: Dispepsia (má digestão), azia e gastrite. Chá de Espinheira-santa, uso interno (azia, vômitos, digestão, gastrite, úlceras).

Uso externo (Compressas de chá quente): acne, eczemas, ulcerações e herpes.

Na medicina popular, é famosa no combate à úlcera e a outros problemas estomacais.

A Espinheira-santa também é muito usada em casos de dores de estômago e azia, pois os componentes presentes nesta planta têm uma forte ação antioxidante e protetora celular e, além disso, reduzem a acidez gástrica, protegendo assim a mucosa do estômago. Combate também a *H. Pylori* e aos refluxos gástricos.

Além disso, a Espinheira-santa tem também propriedades diuréticas, laxativas, depurativas do sangue, anti-infecciosas, e pode ser usada em casos de acne, eczema (dermatite) e cicatrizes. Esta planta é também usada como remédio caseiro em casos de câncer devido as suas propriedades analgésicas e antitumorais.

Contraindicação: Crianças menores de 06 anos, grávidas até o terceiro mês de gestação e lactantes.

4.1.9 Hortelã (*Mentha piperita*)



Partes utilizadas: folha e sumidade florida.

Modo de Preparo: chá por infusão das folhas e sumidades floridas.

Indicações: Cólicas, flatulência (gases), problemas hepáticos.

Benefícios: A hortelã é uma erva aromática que pode ser usada na culinária e para fins medicinais porque possui ação analgésica, antiespasmódica, afrodisíaca e analgésica, sendo um ótimo chá para tomar a seguir às refeições porque ajuda na digestão. Ela também tem ação antiparasitária sendo útil para combater amebas e giárdia, por exemplo.

Contra Indicações: Casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação. Em indivíduos sensíveis ao mentol podem aparecer insônia e irritabilidade nervosa. Da mesma forma a inalação do óleo essencial não deve ser feita durante longos períodos, pois pode ocorrer irritação das mucosas.

4.1.10 Tanchagem (*Plantago lanceolata*)



Parte Utilizada: Partes aéreas (folhas)

Via: Oral

Para que serve: Em caso de doenças respiratórias e infecções das vias respiratórias, já que o chá de tanchagem atua como fluidificante das secreções brônquicas, alivia a tosse e pode ser utilizado em gargarejos para tratar afecções da boca e da garganta, como aftas, faringite, amigdalite e laringite. O chá também pode ser usado para aliviar infecções urinárias, perdas de urina durante o sono, problemas de fígado, azia, espasmos de estômago, diarreia e como diurético para reduzir a retenção de líquidos.

Além disso, também pode ser usado na pele para curar feridas, já que ajuda na cicatrização e coagulação do sangue, e para tratar furúnculos.

Propriedades: As propriedades da Tanchagem incluem sua ação antibacteriana, adstringente, desintoxicante, expectorante, analgésica, anti-inflamatória, cicatrizante, depurativa, descongestionante, digestiva, diurética, tônica, sedativa e laxativa.

A Tanchagem é uma planta medicinal da família das Plantagináceas, também conhecida como Tansagem ou Transagem, muito utilizada para fazer remédios caseiros para tratar gripes, resfriados e inflamações da garganta, útero e intestino.

O nome científico da erva Tanchagem é *Plantago lanceolata* e pode ser comprada em lojas de produtos naturais, algumas farmácias de manipulação, assim como em algumas feiras livres. Os principais ativos mais importantes e que apresentam mais benefícios são os iridoides, as mucilagens e os flavonoides.

Contra indicação: A Tanchagem está contraindicada para grávidas, mulheres que estejam a amamentar e pacientes com problemas de coração.

4.2 Riscos do uso de plantas medicinais:

As plantas medicinais são utilizadas a fim de curar diversos problemas de saúde, entretanto, algumas podem provocar reações desagradáveis. O uso indiscriminado de plantas medicinais pode trazer sérios riscos à saúde, sendo assim, evite o uso de plantas que você não conhece bem e que não sejam alvo de estudos.

É importante destacar que algumas plantas, além de não terem seu poder de cura comprovado, são apontadas como **mutagênicas** (causam mutações) e até **carcinogênicas** (provocam câncer). O **confrei** (*Symphytum officinale*), por exemplo, já é apontado em pesquisas como possuidor de alcaloides que possuem ação carcinogênica e, por isso, **não deve ser utilizado**. Além disso, muitas plantas podem causar **dores abdominais, irritações intestinais** e **abortos** quando utilizadas de forma não adequada.

Lembre-se que o fato de serem regulamentadas não substituem um diagnóstico de um médico pelo uso das plantas medicinais. Mesmo os medicamentos naturais podem causar alguma reação, dependendo da pessoa que o utiliza. Por isso, nossa recomendação é sempre procurar um médico para o diagnóstico e procurar informações sobre a erva a ser utilizada pelo profissional de saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A diversificação das práticas de atendimento a saúde é de conveniência acadêmica, socioeconômica e cultural, sendo assim, a aplicação das plantas medicinais e fitoterápicas apresenta-se como possibilidade de ampliação da área de trabalho dos profissionais de saúde que ainda estão pouco informados e despreparados para lidar com esses recursos alternativos. Para que os profissionais conheçam melhor essas práticas e possam aplicá-las de maneira coerente no serviço público de saúde, se faz importante a inclusão destes conhecimentos nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.

A colaboração nesta pesquisa foi espontânea e não ofereceu riscos às pessoas envolvidas ou quaisquer outros danos que causam na extensão das relações humanas. Por outro lado, contribuiu para a divulgação de meios naturais e saudáveis no tratamento da medicina natural e/ou alternativa.

Para o grupo, participante do projeto de intervenção, a pesquisa veio a reforçar conceitos e informações já de conhecimento da maioria, mas que o principal fato de aprendizado é sobre as indicações, toxicologia, dosagens e principalmente os princípios ativos das plantas que auxiliam e incentivam o uso correto como medicina natural e/ou alternativa. Essa proposta facilita a busca ativa na luta para que mais médicos possam, através de receitas, incentivar um tratamento mais saudável. Essa prática que já vem acontecendo no município de Rio Rufino, SC onde o uso da medicina natural e tratamento alternativo já é realidade através de práticas adotadas pela Rede Municipal de Saúde Pública. A Casa do Chá em Rio Rufino facilita o acesso das pessoas a fitoterapia artesanal, oportunizando a utilização de plantas medicinais como forma terapêutica menos agressiva ao organismo. É natural, viável, gratuita e de boa qualidade para a população além de agregar conhecimento popular e o saber local com embasamento científico.

Verifica-se que não há um consenso entre estudiosos sobre uma época de início de aplicações das plantas medicinais. O que se sabe é que as informações são perpetuadas de gerações em gerações por grupos com culturas semelhantes ou diferentes, feitas, geralmente, de forma oral, o que aumenta os afetos, tornando-se, na maioria das vezes, o único mecanismo para o tratamento de doenças. O grande uso de medicamentos à base de plantas medicinais e o próprio conhecimento popular traz consigo a necessidade de pesquisas para o esclarecimento e confirmação de informações sobre as ações das plantas, visando a minimização de efeitos colaterais e toxicológicos, haja vista esse uso deve ser confiável e seguro. Ressalta-se ainda a necessidade do uso sustentável da biodiversidade, especialmente nos países em desenvolvimento; primeiro, por estarem estes mediante diversos fatores, literalmente o uso de fitoterápicos; segundo, por possuírem as maiores biodiversidades, inclusive em termos de flora, estando o Brasil enquadrado neste quesito.

6 REFERÊNCIAS:

BALBACH, A. **As Hortaliças na Medicina Doméstica**. 20 ed. São Paulo: EDEL.

BARATA, G. Medicina popular obtém reconhecimento científico. **Cienc. Cult.** [online]. 2003, v. 55, n. 1, pp. 12-12.

CÂMARA, B. D. **Conferência das Nações Unidas Sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento**. Disponível em: <http://www.onu.org.br/rio20/img/2012/01/agenda21.pdf>. Acesso em: 01 fevereiro de 2018.

CERVO, A. L.; BERVIAN. P. A. **Metodologia científica**. 4 ed. São Paulo: MARKRON Books, 1996.

COSTA, M. A. F. da C.; COSTA, M. de F. B. da C. **Metodologia da pesquisa: conceitos e técnicas**. Rio de Janeiro: Interciência, 2001.

KOERICH, M. S. et al. **Pesquisa-ação: ferramenta metodológica para a pesquisa qualitativa**. Revista Eletrônica de Enfermagem. Volume 11, n. 3., p. 717-723; 2009.

MÉLLO, R. P. et al. **Construcionismo, práticas discursivas e possibilidades de pesquisa**. Psicologia e Sociedade, v.19, n.3, p. 26-32, 2007.

NETO, O. C. **O trabalho de campo como descoberta e criação**. In: Minayo. M. C. de S. (org.). Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. 12 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994. p. 51-66.

SIMIONATTO, I. **Gramsci: sua teoria, incidência no Brasil, influência no serviço social**. São Paulo: Cortez, Florianópolis, 1996.

USDA, ARS, **National Genetic Resources Program**. Network. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Catinga-de-mulata>. Acesso em 09 de novembro de 2018

VEIGA, V. F.; PINTO, A. C. and MACIEL, M. A. M. **Plantas medicinais: cura segura?**. Quím. Nova [online]. 2005, vol.28, n.3, pp. 519-528. ISSN 0100-4042.

WELING, P. **Cuidando da Vida com as Plantas de Deus: Plantas que favorecem a vida**. Passo Fundo: Berthier, 2009.