



Por um uso racionalizado das

PLANTAS MEDICINAIS

Autores:

Aurita Cordeiro Souza Donato | André Feitosa Braga | Adílta Pierinha
Maria Geraldo | Juliana Cruz da Silva Martins | Rúbia da Silva Correa



Temática
Editora & Cursos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

P832 Por um uso racionalizado das plantas medicinais [recurso eletrônico] / [Aurita Cordeiro Souza Donato]... [et al.]. – Porto Velho : Temática Editora e Cursos, 2023.
15474 KB

Vários autores
ISBN 978-65-980426-5-3

1. Plantas - Uso terapêutico. I. Título.

CDD 615.321
CDU 633.8

Nossos agradecimentos

Ao professor **Leonardo Lucas A. Oliveira**
pelo estímulo à pesquisa

Ao amigo **José Maiko Farias Amim**
pelo auxílio no processo de produção desta cartilha

Aos proprietários dos estabelecimentos:

- **Herbário Qualiervas**
- **Armazém Vida Longa**
- **Cru – Empório Natural**

pela confiança em nosso projeto e pela disposição em ceder os espaços de seus estabelecimentos para a realização das entrevistas.

Às discentes **Iara Ferreira Santos Souza** e **Tainara Azevedo Souza Costa**
pelo estímulo à pesquisa pela participação na realização da pesquisa prática.



Sumário

Tópicos abordados

- Apresentação
- Introdução
- O Alho
- A Erva-de-são-joão
- O Boldo
- A pesquisa prática realizada
- Anexo: receitas de chás
- Referências

Em 2006, através do Decreto da Presidência da República nº. 5.813, de 22 de junho, foi criada a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. No mesmo ano, através de portaria do Ministério da Saúde GM/MS nº 971, já havia sido criada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), abrangendo, além da Fitoterapia, a Homeopatia, a Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, o Termalismo/Crenoterapia e a Medicina Antroposófica.

Essas duas políticas incrementaram a discussão sobre a oportunidade, a importância, as dificuldades, as facilidades e as vantagens da implementação da Fitoterapia nos serviços de saúde do SUS, e sobre as diferentes visões a respeito de como isso deve ocorrer.

A Fitoterapia é caracterizada pelo tratamento com o uso de plantas e ervas medicinais e suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de princípios ativos isolados (FERRO, 2006).

A utilização dos farmacoterápicos tem uma potencialidade medicamentosa muito efetiva e eficaz. Ainda hoje se remete a utilização dessas espécies vegetais à antiguidade, quando elas eram as únicas formas de tratamento para as diversas enfermidades da época. Todavia, o não reconhecimento botânico correto de uma espécie pode causar consequências graves como a inocuidade do fitoterápico e intoxicações (MILANEZE-GUTIERRE et al., 2007).

APRESENTAÇÃO

Diante disto, vale ressaltar que muitas espécies vegetais apresentam um valor medicinal importante pelas suas vantagens fitoterápicas, mas nem sempre seu uso incide apenas nas vantagens.

O uso das espécies vegetais com fins de tratamento e cura de doenças e sintomas se perpetuaram na história da civilização humana e chegou até os dias atuais, sendo amplamente utilizadas por grande parte da população mundial como uma eficaz fonte terapêutica.

A medicina popular, com toda sua sabedoria milenar, representa para o nosso povo um recurso terapêutico valioso, já que grande parte da população vive constantemente assolada pela miséria e abandono e, em muitos locais do Brasil, sem cuidados médicos, científicos e sanitários adequados (FERRO, 2006).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem se mostrado muito interessada nos Sistemas Terapêuticos, especialmente nos que usam plantas medicinais.

Aproximadamente 80% da população mundial ainda utiliza medicamentos compostos de plantas. A OMS busca, por meio do adequado estudo e desenvolvimento destes sistemas, que melhores cuidados de saúde possam ser estendidos a todos (CALIXTO, 2003; CUNHA, 2006).

APRESENTAÇÃO

Partindo destes pressupostos, nós, acadêmicos do curso de Farmácia do Centro Universitário São Lucas, campus Porto Velho, no âmbito do componente curricular Projeto de Extensão Farmácia Viva no SUS, ministrado pelo professor Leonardo Lucas A. Oliveira, estabelecemos o projeto de extensão denominado “Por um uso racionalizado das plantas medicinais” com o intuito de aquilatar o grau de conscientização dos consumidores de plantas e ervas medicinais acerca dos riscos de uma irrestrita interação medicamentosa.

Lançamos mão, a princípio, de uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, e em um segundo momento, de uma pesquisa de campo, de natureza quantitativa, mediante entrevistas estruturadas, através da aplicação de questionários previamente elaborados.

Com a execução do projeto, alcançamos um número de setenta e oito (78) entrevistados, sendo quarenta e três (43) mulheres e trinta e cinco (35) homens, tendo como campos de pesquisa três herbários locais: Herbário Qualiervas; Armazém Vida Longa; e Cru - Empório Natural.

APRESENTAÇÃO

A grande maioria dos consumidores de plantas e ervas medicinais que entrevistamos desconheciam os riscos potenciais de um uso não racionalizado das mesmas, sobretudo em se tratando da interação medicamentosa.

Os entrevistados não só desconheciam alguns dos efeitos adversos, como a hemorragia, a ação inibidora dos efeitos de alguns medicamentos e, até mesmo, a reversão da terapêutica, mediante reações nocivas que agravam as doenças, tornando a terapêutica ineficaz, como desconheciam a possibilidade desses agravos.

Chegando a essas conclusões, idealizamos a produção desta cartilha com o intuito de chamar a atenção, não só dos consumidores das drogas vegetais, mas também dos empresários que as comercializam, acerca dos riscos que as potenciais interações medicamentosas podem trazer à população leiga.

É importante dissipar a falsa ideia de que a terapêutica à base de plantas e ervas é inofensiva, haja visto que o perigo reside na interação, não no consumo propriamente dito.



Introdução

Introdução

Esta pesquisa se insere no âmbito das **questões relativas à Farmácia Viva**, aos Fitoterápicos e à interação medicamentosa destes com as drogas não-vegetais. Iremos apresentar algumas considerações acerca de cada um desses pontos, além de destacar a importância do farmacêutico e da pesquisa científica por ele produzida para um fazer profissional mais integral. Sendo os autores desta cartilha graduandos do curso de Farmácia, nada mais propício que unir às questões acadêmicas e às pesquisas científicas a discussão acerca das competências e responsabilidades do profissional de farmácia em âmbitos outros que não o habitual.

Bem, a Farmácia Viva está inserida em um contexto de longo desenvolvimento das Ciências da Saúde, advindo com a Reforma Sanitária. Mais abrangente que o estabelecimento da Farmácia enquanto campo de pesquisa e atuação profissional, a manipulação de drogas vegetais faz parte do desenvolvimento do homem em correlação com a produção cultural de seu próprio espaço. Ou seja, o **homem constrói a si e a seu espaço de modo concomitante**, o que nos leva a afirmar a existência de uma inter-relação intrínseca entre o espaço natural e o homem, a qual gera, por sua vez, a cultura, ou seja, o espaço social.

Assim sendo, a utilização de plantas e ervas medicinais sempre se fez presente na vida comunitária. Seja na alimentação, nos rituais religiosos ou na produção estética (artística ou costumeira), seja no estudo e elaboração de soluções medicamentosas utilizadas no tratamento das mazelas corporais e, com os povos primitivos, espirituais (pois há nesses povos uma inseparabilidade entre corpo e alma, de modo que a enfermidade do corpo significa também uma mazela espiritual).

No Brasil, um país de população eminentemente miscigenada, a confluência entre a cultura portuguesa, já sistematizada em tratados científicos, a cultura indígena, empiricamente trabalhada e milenarmente transmitida de geração em geração, e a cultura trazida de África, com os escravizados, uma cultura também milenar e transmitida oralmente, gerou um verdadeiro caldeirão de saberes e práticas “farmacológicas”.

Tais saberes foram transmitidos, no Brasil, de região para região. Quando do primeiro ciclo da borracha, por exemplo, os nordestinos que aqui chegavam traziam consigo os conhecimentos adquiridos da cultura portuguesa (muito presente na costa nordestina brasileira) e os misturavam com a cultura absorvida mediante uma atenta observação à utilização, pelos nativos amazônicos, de plantas, ervas, cipós, cascas de árvores etc. no tratamento de enfermidades.

Ou seja, a história da formação sociocultural da região amazônica, e de todo o Brasil, pode ser encarada como uma pré-história da Farmácia Viva, pois nós sempre utilizamos os recursos vegetais, e em todos os âmbitos sociais. Logo, falar em Farmácia Viva e em Fitoterápicos é falar em uma cultura predominantemente brasileira, amazônica.

No entanto, por mais intuitivo e assertivo que sejam os conhecimentos milenares mobilizados para o uso de plantas e ervas medicinais pelos nativos, os indiscutíveis e imprescindíveis conhecimentos científicos, os quais potencializam as qualidades naturais dos vegetais ao mesmo tempo em que previnem reações adversas e desconhecidas de sua má utilização, vieram para, primeiro, ratificar a importância desse campo farmacológico, mas ratificá-lo mediante pesquisas, estudos aprofundados, experimentos e compartilhamento de dados, ou seja, mediante cientificidade.

E, em segundo lugar, para tentar, ao máximo, desinstitucionalizar a saúde, desburocratizando o acesso a conhecimentos científicos que “liberam”, embora não integralmente, a população dos grandes conglomerados farmacêuticos, os quais veem no lucro o seu único objetivo.

O importante papel do farmacêutico e a descentralização da saúde

É neste ponto que entra o farmacêutico. Sendo ele um profissional com inúmeras possibilidades de atuação, muitas delas acabam sendo invisibilizadas, relativizadas ou desestimuladas. Na área da pesquisa em medicamentos fitoterápicos, no entanto, o farmacêutico tem uma importância ímpar.



É neste ponto que entra o farmacêutico. Sendo ele um profissional com inúmeras possibilidades de atuação, muitas delas acabam sendo invisibilizadas, relativizadas ou desestimuladas. Na área da pesquisa em medicamentos fitoterápicos, no entanto, o farmacêutico tem uma importância ímpar.

Suas pesquisas podem não somente trazer para dentro dos aparentemente estratificados padrões de tratamento um leque de saberes e práticas advindas do mundo vegetal, ampliando as possibilidades de prevenção e cuidado na saúde, mas também, e principalmente, retirar do centro do tratamento as drogas e ativos não-vegetais, relegando-os aos casos nos quais, de fato, eles se façam indispensáveis.

Essa ação do farmacêutico coloca, novamente, nas mãos da população, em alguns casos, os instrumentos para a sua própria ação reverteradora de quadro sintomático.

Não estamos com isso sugerindo uma irrestrita e perigosa automedicação, o que estamos afirmamos, muito pelo contrário, é a importância pedagógica e a responsabilidade política (pois constitucional) do farmacêutico em disponibilizar, mediante entrega de fitoterápicos, acompanhamento de tratamento e indicação de posologias, de métodos de cultivo, preparo e utilização das plantas medicinais para o tratamento de doenças (que, de outro modo, seriam tratadas com uma carga média de drogas que, tendo o seu potencial restaurador indiscutivelmente presente, não necessariamente significa a terapêutica mais apropriada), meios de acesso aos conhecimentos produzidos a partir dos estudos acerca dos vegetais, conhecimentos estes com forte impacto sobre a proteção, prevenção e restauração da saúde.

O que defendemos aqui é a **perspectiva pedagógica do farmacêutico (entendendo aqui a pedagogia em seu sentido amplo, não em seu usual sentido estrito).**

Esse profissional pode, e deve, descentralizar o acesso à saúde mediante a descentralização dos resultados práticos de pesquisas em fitoterápicos, por exemplo.

O importante papel do farmacêutico e a descentralização da saúde

O cálculo ainda é o lucro, não em vil moeda, mas em qualidade de vida, em autonomia no tratamento e em absorção de conhecimentos fomentados com recursos públicos; o lucro não é do proprietário da farmácia, mas da população, sobretudo da população mais carente, a qual, muitas vezes, não dispõe de recursos para adquirir medicamentos, mas que tem a seu favor um conhecimento, por mais incipiente que seja, das qualidades terapêuticas dos vegetais, necessitando somente da indispensável orientação de um farmacêutico quanto aos métodos apropriados para se extrair dos vegetais os melhores resultados, evitando os possíveis, e sempre prováveis, efeitos adversos de seu mau uso.

Quando o farmacêutico, e os vendedores de plantas e ervas medicinais, assim age, ele sai de seu balcão e, de fato, atende ao mundo externo à farmácia. Pesquisas, métodos e práticas não são um fim em si mesmo e muito menos ações voltadas a interesses privados, sobretudo quando financiadas pelo Estado. Elas são, isso sim, meios de reversão de casos sociais crônicos. A saúde é um desses casos.

Todos os meios científicos e legais para desburocratizar o acesso à saúde, seja mediante tratamentos e medicamentos ou mediante saberes e práticas naturais, devem ser incentivados, divulgados e praticados. Os farmacêuticos são, nesse aspecto, os baluartes desse trilhar que se abre ao campo fármaco-científico.

Além disso, a utilização de ervas medicinais deve também ser observada em sua interação com outros medicamentos. Pesquisas têm apontado para os riscos virtuais advindos da interação indiscriminada entre plantas medicinais e medicamentos não-fitoterápicos. Em um desses estudos, os pesquisadores Nicoletti et al (2007) apresentam algumas dessas interações e os problemas delas decorrentes.

Partindo da constatação de que nem sempre um único fármaco é capaz de produzir os efeitos necessários para o tratamento de determinada doença, os pesquisadores apontam a necessidade de observar, mediante o conhecimento científico das drogas, a relação entre eles, inclusive, ou sobretudo, as plantas e ervas medicinais, pois estas ainda são, como afirmamos anteriormente, utilizadas de modo tradicional e pouco científico.

Em busca de novos paradigmas

Acreditamos que conceitos como dieta, medidas preventivas, manutenção ativa do bem-estar, posologias de longo prazo/baixa dosagem, misturas complexas e mingas (como se diz no Nordeste) e/ou mecanismo de ação multifacetados são frequentemente centrais em sistemas circunscritos ao paradigma biomecânico da medicina ocidental.

Tais mecanismos, em sistemas médicos tradicionais, apenas começam a ser apreciados no ocidente.

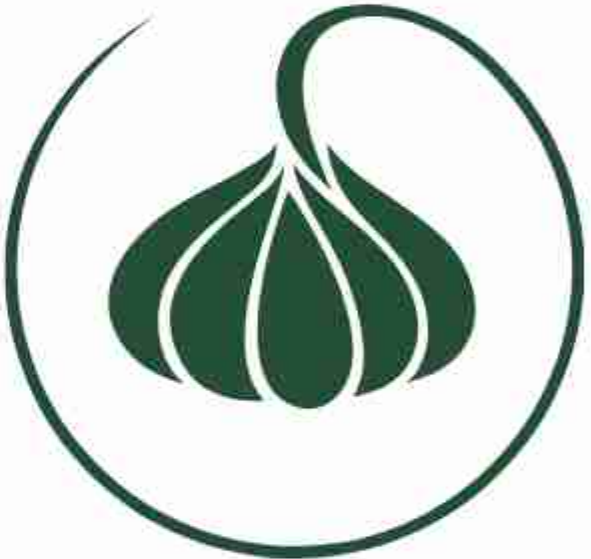
De fato, a realidade apresenta-se como um dissipar o véu do tradicional e milenar natural, identificando novos alvos e instaurando o paradigma do uso de drogas. Constantemente se identificam novos alvos de ação de nossos remédios tradicionais, os quais podem atuar como modificadores do curso natural de patologias, por mecanismos fisiológicos que sequer conhecemos.

A crescente perda da Biodiversidade e o acelerado processo de mudanças climáticas e culturais acrescentam um senso de urgência.

É necessário realizar um registro do saber cru, tradicional e ainda inconsciente da medicina natural, acreditamos, focando na criação de instrumentos legais, devidos e de direito de propriedade intelectual dessas tradições, em especial, aqui na Amazônia, alvo de biopirataria desde a invasão portuguesa.

Concluimos com a ratificação de ser, tal saber, de fundamental importância preventiva e curativa em prol da população, através da pesquisa em plantas medicinais e drogas vegetais, em busca de uma terapêutica menos danosa e mais acessível. Acreditamos na força humana para a cooperação e na inter-relação e conexão entre pesquisa, sociedade e comunidades tradicionais, uma parceria em prol de uma vida saudável.

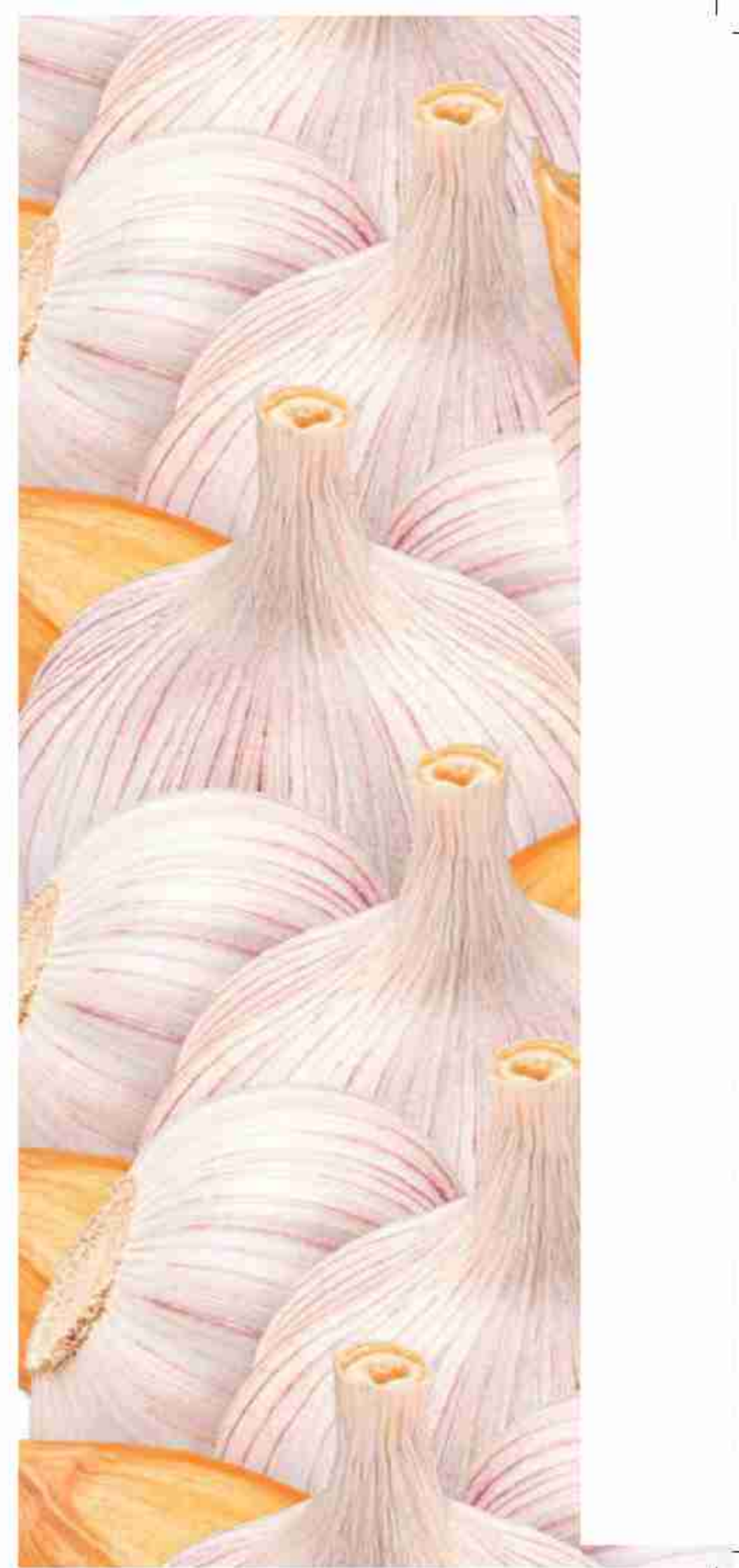


O alho 

As civilizações antigas tinham suas referências históricas quanto às plantas medicinais. Mesmo antes de existir qualquer relato escrito sobre o assunto, **as plantas medicinais já eram utilizadas como meio de alimentação ou medicamentoso.**

E durante os experimentos com as ervas, houve sim sucessos e derrotas, hora elas matavam, hora curavam ou até mesmo traziam efeitos graves à saúde de quem dela fazia uso.

Foi somente por meio do conhecimento empírico que ocorreu a descoberta das propriedades úteis e nocivas dos vegetais.



As civilizações antigas tinham suas referências históricas quanto às plantas medicinais. Mesmo antes de existir qualquer relato escrito sobre o assunto, **as plantas medicinais já eram utilizadas como meio de alimentação ou medicamentoso.**

E durante os experimentos com as ervas, houve sim sucessos e derrotas, hora elas matavam, hora curavam ou até mesmo traziam efeitos graves à saúde de quem dela fazia uso.

Foi somente por meio do conhecimento empírico que ocorreu a descoberta das propriedades úteis e nocivas dos vegetais.

Há milhares e milhares de anos, de geração em geração, a utilização da erva alho tem sido frequente na vida das pessoas em todo o mundo, e não só na utilização dentro das cozinhas, no preparo das refeições, mas também na utilização com fins medicinais.

A questão é:

será que conhecemos, de fato, seus benefícios e seus possíveis malefícios?

O alho faz bem para a saúde?

Há alguma contraindicação?

Essas e muitas outras são perguntas que devemos encarar, procurando auxílio dentro da literatura.

O alho, pertencente à família das **Amaryllidaceae**, e que tem sua origem na Índia, tem se mostrado uma das ervas que mais se tornou versátil, podendo desempenhar, com qualidade, diferentes funções, tanto na culinária quanto no uso curandeiro. Essa é uma cultura que vem desde nossos ancestrais, quando no momento de se preparar uma refeição ou até mesmo um chá, ele não podia faltar.

Não se sabe de outra planta com tanta atribuição de poder

Allium Sativum



Afinado com as qualidades medicinais, são indiscutíveis as representações do alho na história da humanidade, onde relatos apontam que se poderia comprar um escravo com apenas sete (7) kg de alho, e até impostos eram pagos com ele, ou seja, apesar do preconceito das classes dominantes pelo fato de conter forte odor, o alho era sim uma planta muito importante e de grande valor para seus aquisitores.

Nos dias de hoje não é tão diferente. Ele ainda está inserido dentro de nossas cozinhas, nas refeições e naquele momento em que se faz necessário a produção de um chá no intuito de auxiliar na melhoria de um resfriado tão indesejado. A história nos relata que os escravos eram alimentados com alho, pois seus proprietários acreditavam que essa utilização fazia com que o rendimento físico daqueles fosse aumentado, acompanhado ainda por um aumento significativo na imunidade para o combate às epidemias da época, como cólera, tifo e varíola.

Há relatos de que os primeiros registros sobre a utilização do **Allium sativum** para o tratamento ou prevenção de doenças foi no antigo Egito, e desde a Idade Média, é bastante valorizado por conta de suas propriedades antimicrobianas.

Com a utilização do alho pode-se obter vários benefícios no tratamento à diversas doenças do organismo.

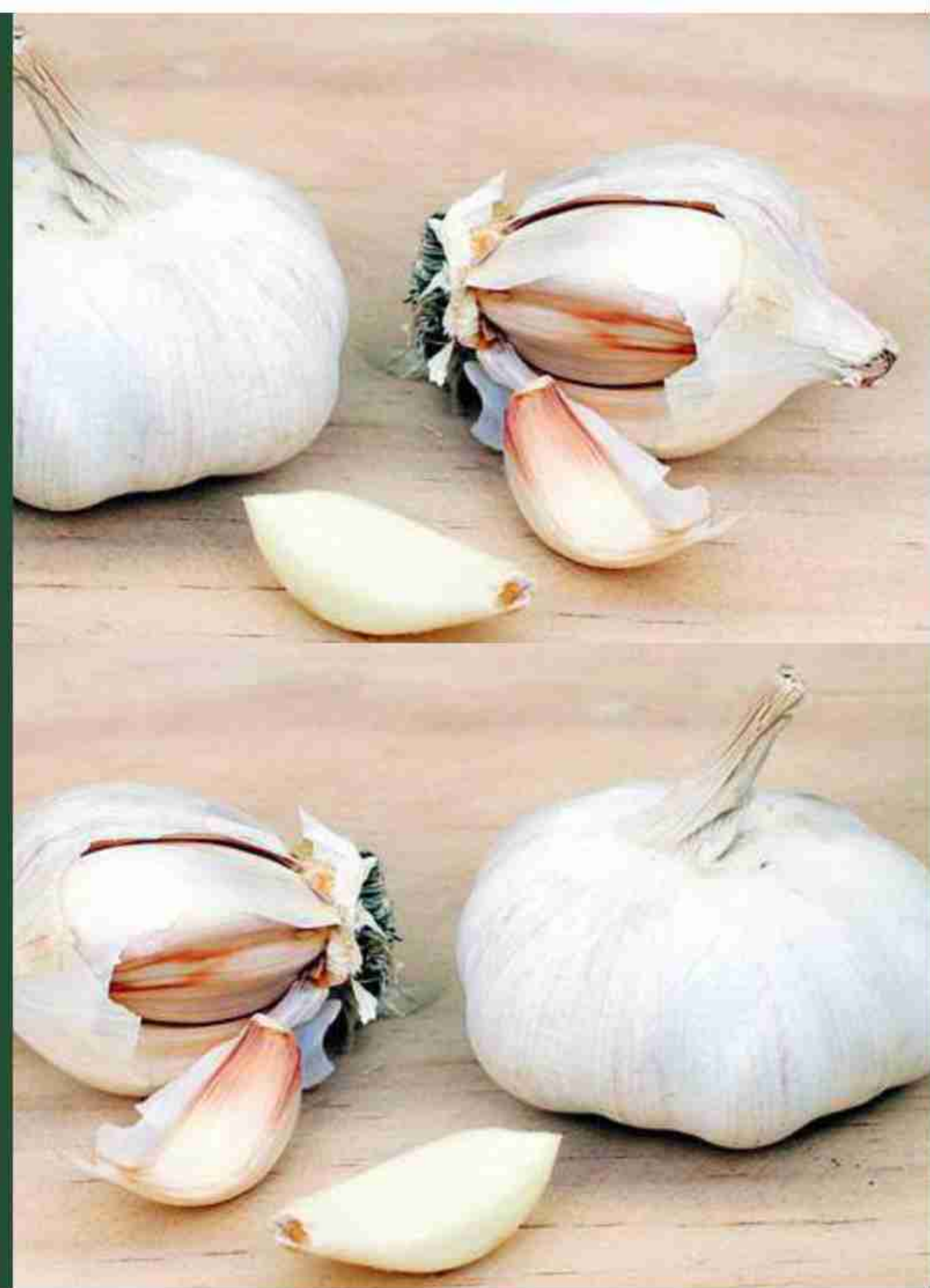
Ele também apresenta efeito antioxidante, podendo inativar espécies reativas de oxigênio.

Dentre os benefícios que o alho nos traz, podemos citar: a diminuição significativa dos níveis de colesterol, e a melhora da pressão arterial; ele é inibidor de enzimas responsáveis pela ativação de agentes cancerígenos; é eficaz na diminuição de inflamações; também atua na reparação do Ácido desoxirribonucleico; e evita a proliferação do cancro.



Já nos corações dos ratos que sofreram isquemia posterior por reperfusão, obtiveram uma menor mudança na estrutura do miocárdio.

São inúmeros os meios de utilização do alho, tanto como alimento quanto na prevenção de doenças, bem como os nutrientes que esta erva traz: altos teores de zinco, alicina, selênio e, sendo o responsável pelo forte odor, o óleo volátil sulfuroso. Rico em derivados de enxofre, compostos voláteis, enzimas, minerais, vitaminas, lipídios e proteínas, proporcionando características nutricionais, e trazendo benefícios à saúde.



Os benefícios citados ainda não são bem esclarecidos, fato que tem levado inúmeros pesquisadores a realizarem estudos com o intuito de fornecer mais informações fidedignas quanto aos efeitos diante do consumo para prevenção de doenças cardiovasculares e efeitos anticarcinogênicos.

São muitos os benefícios, porém há contraindicações que devem ser levadas a sério para que a utilização de forma exagerada não venha trazer danos à saúde: o consumo do alho ou de seus derivados podem trazer efeitos contraindicativos sobre hemorragias ativas, pré e pós-operatórios, trombocitopenia e tratamentos com anticoagulantes, e embora apresente um nível baixo de toxicidade, o consumo exagerado pode apresentar irritações gastrintestinais e reações alérgicas, além disso, o contato exagerado com a pele também pode conduzir dermatites de contato.

Os benefícios citados ainda não são bem esclarecidos, fato que tem levado inúmeros pesquisadores a realizarem estudos com o intuito de fornecer mais informações fidedignas quanto aos efeitos diante do consumo para prevenção de doenças cardiovasculares e efeitos anticarcinogênicos.

São muitos os benefícios, porém há contraindicações que devem ser levadas a sério para que a utilização de forma exagerada não venha trazer danos à saúde: o consumo do alho ou de seus derivados podem trazer efeitos contraindicativos sobre hemorragias ativas, pré e pós-operatórios, trombocitopenia e tratamentos com anticoagulantes, e embora apresente um nível baixo de toxicidade, o consumo exagerado pode apresentar irritações gastrintestinais e reações alérgicas, além disso, o contato exagerado com a pele também pode conduzir dermatites de contato.



Além disso, o uso do alho deve ser observado quando do tratamento de hiperlipidemia e hipertensão arterial leve e prevenção da aterosclerose, pois, segundo Nicoletti et al (2007, p. 33):

“ Pacientes que utilizam anticoagulantes orais como a varfarina poderão apresentar aumento do tempo de sangramento quando forem administrados medicamentos contendo alho; efeito semelhante será observado no uso dos antiplaquetários. O alho poderá intensificar o efeito de drogas hipoglicemiantes (insulina e glipizida) causando uma diminuição excessiva dos níveis de açúcar no sangue (hipoglicemia). Quando usado com saquinavir (empregado no tratamento de infecção por HIV) poderá diminuir os níveis plasmáticos daquela droga tornando seu efeito terapêutico menos eficaz o que poderá ocorrer com outras drogas antiretrovirais. [...] Outros estudos demonstraram uma pequena redução dos níveis de colesterol no sangue após administração oral de suplementos contendo alho e, também, redução na pressão sanguínea, aspectos que deverão ser considerados, uma vez que serão intensificados quando utilizado (sic) com medicamentos que apresentem estas ações terapêuticas. Indivíduos com problemas de tireóide (sic) ou aqueles que tomam medicamentos para esta disfunção deverão ter cautela no uso de suplementos contendo alho uma vez que o alho poderá afetar a tireóide (sic). **”**



São muitos os alimentos funcionais que nos possibilitam a prevenção e o tratamento das doenças cardiovasculares, contudo, destaca-se o alho por ser bastante consumido no Brasil e no mundo como tempero, como dito anteriormente. Os pesquisadores contemporâneos lutam exacerbadamente em busca da consolidação dos efeitos terapêuticos do alho e sabe-se que diversos desses efeitos já foram comprovados por meio de experimentos.

No Brasil, ainda é alto o índice de utilização de plantas medicinais para a obtenção de efeitos curativos.



O uso de medicamentos naturais é tido como alternativa de prevenção, porém é observado que na geração atual, o desinteresse no assunto é grande, vindo as pessoas a preferir a utilização de fármacos desenvolvidos em laboratórios, deixando de lado a cultura que nossos ancestrais tinham e que tanto preservavam.

É impossível não nos lembrarmos de nossos avós cultivando várias espécies de plantas medicinais.



Naquele tempo, a utilização de medicamentos manipulados em laboratórios era quase que irrelevante, pois a crença que nossos avôs depositavam nas plantas medicinais era grande, fato esse que os impediam de aderir aos fármacos tradicionais. Era difícil chegar em uma residência e não encontrar uma pequena plantação de plantas medicinais. Hoje já não se observa esse hábito. É triste, porém é nossa realidade.

Programas de conscientização relacionados a este tema devem ser levantados de forma intensiva para que possamos mudar esse quadro.

A erva-de-são-jão



O presente capítulo tem como finalidade maior **um olhar outro acerca de uma doença crescente no mundo**, com um número estudado que fica em torno de trezentos milhões de diagnósticos verificados em todo o mundo, segundo dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). O Brasil possui a maior taxa de pessoas com depressão da América Latina, segundo esse mesmo apontamento.

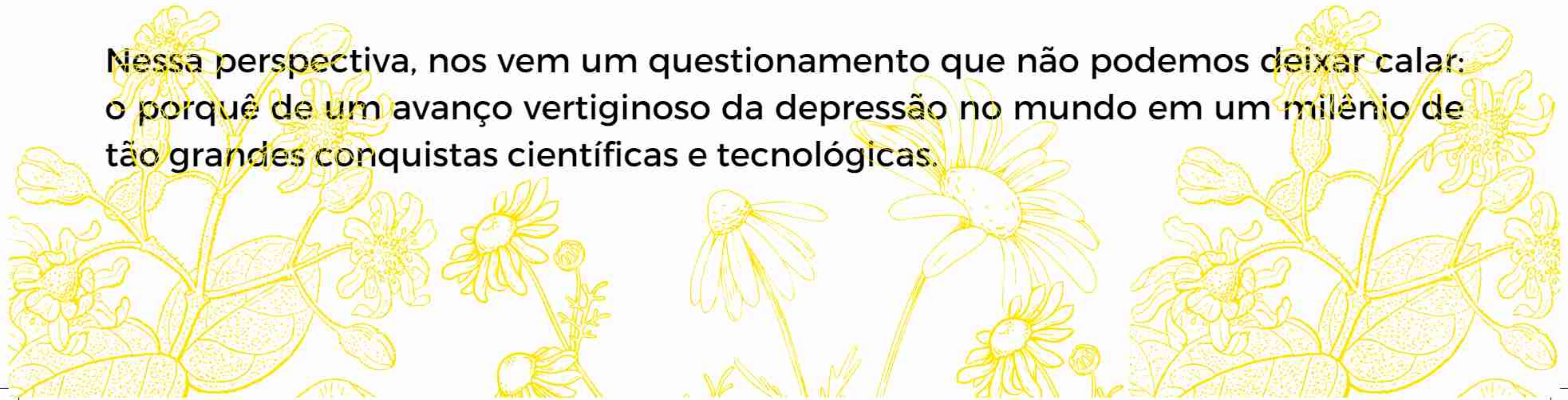
Nossa escolha por analisar, descrever e publicar uma pesquisa sobre a **Erva-de-são-joão** encontra justificativa ainda na filosofia de **Byung-Chul Han** (2017), cujos pressupostos apontam para uma interessante possibilidade de ir-se para além das explicações psiquiátricas de modo a entender e oferecer outros caminhos para o fenômeno da depressão.



A hipótese serotoninérgica da depressão é discutida, porém, ainda pouco problematizada.

A medicina, através de seus diagnósticos fechados, mediante teses sobre o comportamento depressivo, é uma prática que necessita de muitos estudos e evidências científicas.

Nessa perspectiva, nos vem um questionamento que não podemos deixar calar: o porquê de um avanço vertiginoso da depressão no mundo em um milênio de tão grandes conquistas científicas e tecnológicas.





Como o mundo pode aparecer de forma tão crescente e biologicamente inexplicável, e, em contraponto, a estruturação contemporânea da sociedade, caracterizada por sua busca desenfreada por preencher desempenhos internos e externos, apresenta um mundo tão desencantado e sem sentido, na perspectiva de seus indivíduos, cujos sujeitos são caracterizados por serem atravessados pelo desejo crescente do querer sempre, esquecidos do seu Eu interior, esquecidos de desejar complementar o seu Eu com o outro, o Tu, como teorizou Martin Buber (1974).

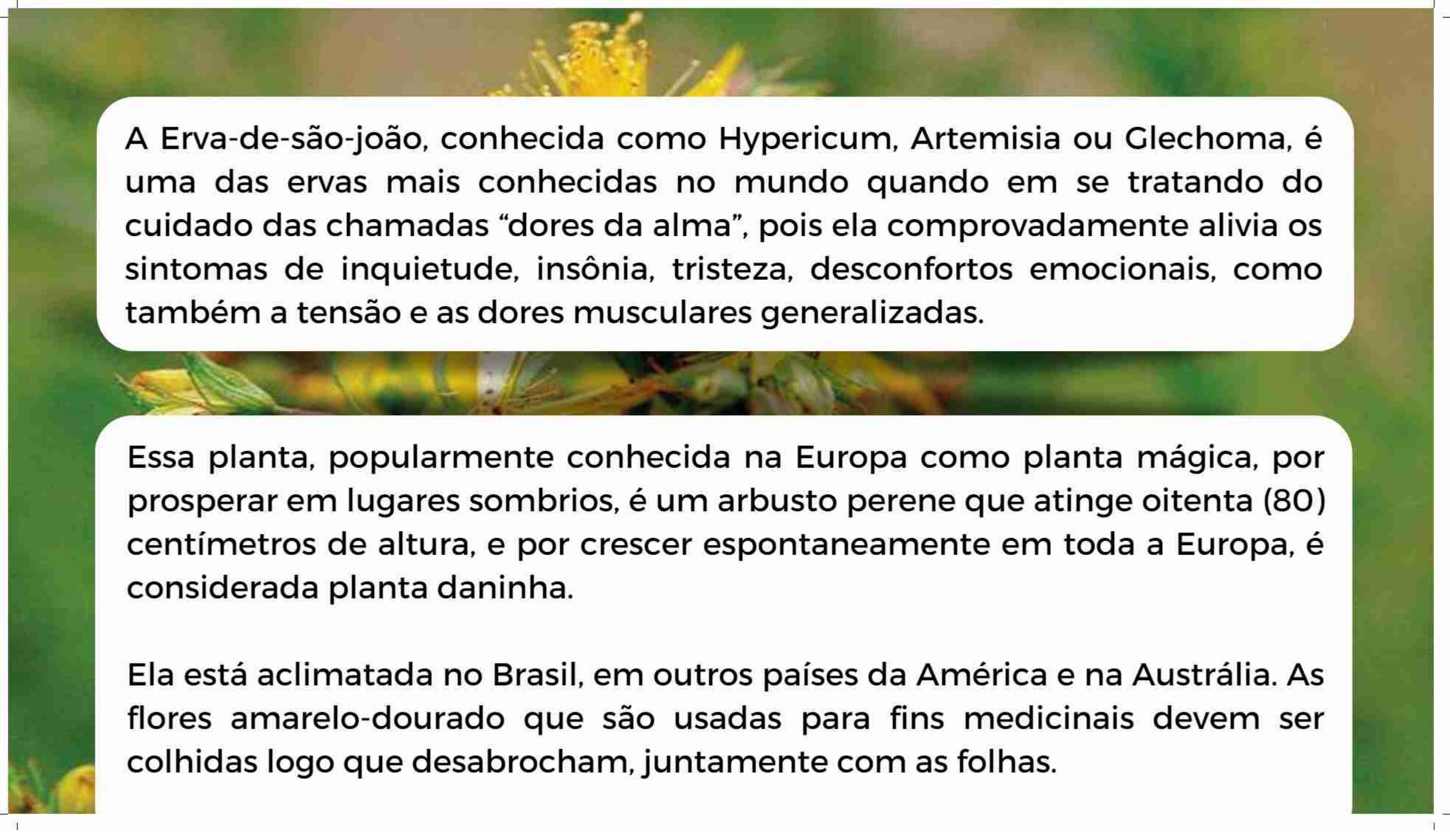


Em suma, como em um mundo aparentemente civilizado **como este os sujeitos encontram-se enredados em fatores desencadeadores do comportamento depressivo?**

Centrados nas perspectivas de Han (2017) acerca da depressão, através de sua exposição do mito de Eros e Psiquê, observamos a influência que o “desaparecimento” do Outro e a pressa por desempenho exercem na formação de uma sociedade eivada de pessoas saturadas, tristes e depressivas.

Partindo desse pensamento filosófico e guiando-nos pela procura constante de cuidados para as “doenças do século”, a ansiedade e a depressão, é que olhamos para a **Erva-de-são-joão**, a partir de suas possibilidades terapêuticas, de modo a verificar possíveis riscos de sua irrestrita administração no tratamento dessas doenças.

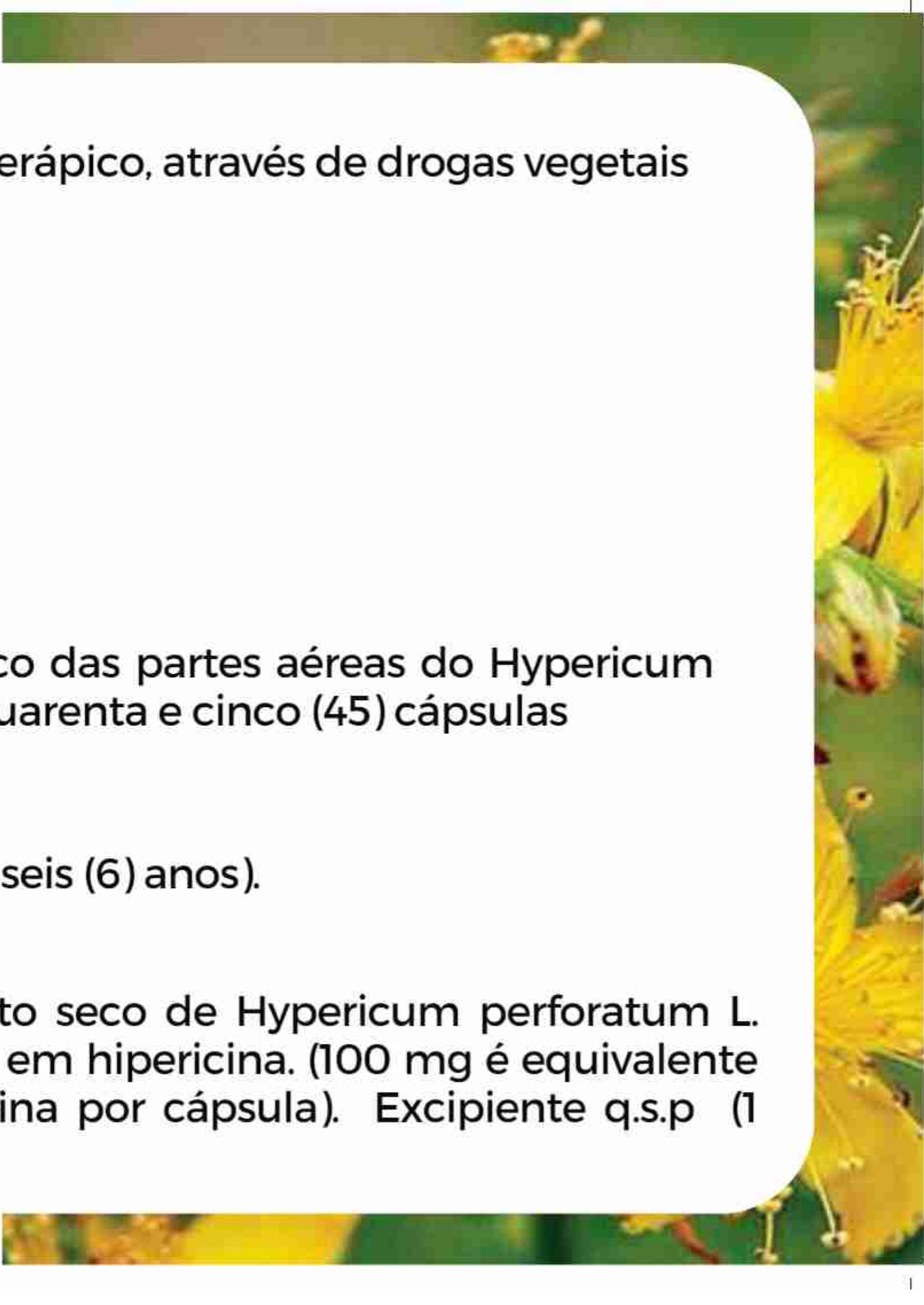




A Erva-de-são-jão, conhecida como Hypericum, Artemisia ou Glechoma, é uma das ervas mais conhecidas no mundo quando em se tratando do cuidado das chamadas “dores da alma”, pois ela comprovadamente alivia os sintomas de inquietude, insônia, tristeza, desconfortos emocionais, como também a tensão e as dores musculares generalizadas.

Essa planta, popularmente conhecida na Europa como planta mágica, por prosperar em lugares sombrios, é um arbusto perene que atinge oitenta (80) centímetros de altura, e por crescer espontaneamente em toda a Europa, é considerada planta daninha.

Ela está aclimatada no Brasil, em outros países da América e na Austrália. As flores amarelo-dourado que são usadas para fins medicinais devem ser colhidas logo que desabrocham, juntamente com as folhas.

- 
- ✓ Como se apresenta para consumo: medicamento fitoterápico, através de drogas vegetais
 - ✓ Parte utilizada: partes aéreas
 - ✓ Nomenclatura popular: Hipérico
 - ✓ Apresentações em drogarias: cápsula dura; extrato seco das partes aéreas do *Hypericum perforatum* L. 100 mg – embalagem geralmente com quarenta e cinco (45) cápsulas
 - ✓ Via de absorção: oral; uso adulto e pediátrico (acima de seis (6) anos).
 - ✓ Composição da cápsula: cada cápsula contém: Extrato seco de *Hypericum perforatum* L. padronizado em 0,30% de hipericinas totais expressas em hipericina. (100 mg é equivalente a 0,30 mg de hipericinas totais expressas em hipericina por cápsula). Excipiente q.s.p (1 cápsula) Excipientes: amido.



Informações ao paciente: bula do Hipérico

Para o que é indicado este medicamento:
Hipérico Herbarium é indicado para o tratamento de estados depressivos leves e moderados.

Como este medicamento funciona:

Espera-se um alívio dos sintomas da depressão leve a moderada e dos sintomas associados à ansiedade, tensão e dores musculares generalizadas. Após duas a quatro semanas de tratamento, observa-se melhoras nos sintomas e nos sinais depressivos.

Quando não devo usar este medicamento:

- ✗ Não deve ser usado em episódios de depressão grave.
- ✗ Não tomar o medicamento durante o tratamento com anticoagulantes (Ex: varfarina).
- ✗ É importante saber que essa droga vegetal, ou farmacoterápico, pode reduzir os efeitos contraceptivos orais ou de medicamentos para tratamento de asma (à base de teofilina) ou de medicamentos à base de digoxina.
- ✗ Esse medicamento não deve ser usado em associação com outros antidepressivos e até duas semanas após o término do tratamento.
- ✗ Existem interações de medicamentos à base de Hipérico (*Hypericum perforatum* L.) com ciclosporina oral, teofilina, digoxina (aumenta a capacidade de eliminação de outras drogas).
- ✗ Não é recomendado o uso do Hipérico com clorpromazina ou tetraciclina.
- ✗ O extrato do Hipérico não demonstrou interação com o álcool em estudos farmacológicos. Porém, sabe-se que o álcool pode piorar o quadro depressivo.

O que devo saber antes de usar esse medicamento:

- Deve-se evitar a exposição ao sol ou aos raios ultravioletas, devido ao efeito fotossensibilizante do Hipérico.
- Não há restrições do Hipérico para pessoas que operam veículos e máquinas.
- A administração do produto deve ser cuidadosa em pacientes utilizando medicações de uso contínuo.
- Em caso de sensibilidade e alergia ao produto (coçar, irritar), pare o uso e consulte o prescritor.
- Não deve ser usado durante a gravidez e amamentação, exceto sob orientação médica. Informar se engravidou após o uso do Hipérico.



Como devo **conservar** este medicamento, e por **quanto tempo**:



O Hipérico Herbarium deve ser conservado em temperatura ambiente (entre 15 e 30°C) em sua embalagem original.



Proteger da luz e da umidade.



Prazo de validade: 24 meses após a data de fabricação impressa no cartucho.

Características organolépticas:

Cheiro (odor) característico e praticamente não apresenta sabor.

Dicas importantes:

Antes de usar, observe o aspecto: olhe bem para o medicamento; faça uma verdadeira inspeção. Caso esteja dentro do prazo de validade e você observar alguma mudança no aspecto, consulte o farmacêutico para saber se poderá utilizá-lo.

Modo de usar:

As cápsulas devem ser ingeridas inteiras e com uma quantidade suficiente de água para que possam ser deglutidas.



Posologia:

- Ingerir uma cápsula, via oral, quatro vezes ao dia, de 6 em 6 horas, ou a critério do prescritor.
- A dose diária não deve ultrapassar 7 cápsulas ao dia.
- A dose para crianças de 6 a 12 anos é de uma cápsula, via oral, duas vezes ao dia, de doze em doze horas.
- A duração do tratamento deve ser definida pelo médico.



Dica especial de cuidado ao usar o Hipérico:

- Siga a orientação do seu médico, respeitando sempre os horários, as doses e a duração do tratamento. Não interrompa o tratamento sem o conhecimento da sua cuidadora, de seu médico, farmacêutico ou equipe de tratamento.
- Este medicamento, Hipérico, não deve ser aberto, mastigado ou partido



Além disso, segundo os pesquisadores Nicoletti et al. (2007, p. 34), as interações com a Erva-de-são-jão ainda incidem sobre alguns alimentos e plantas:

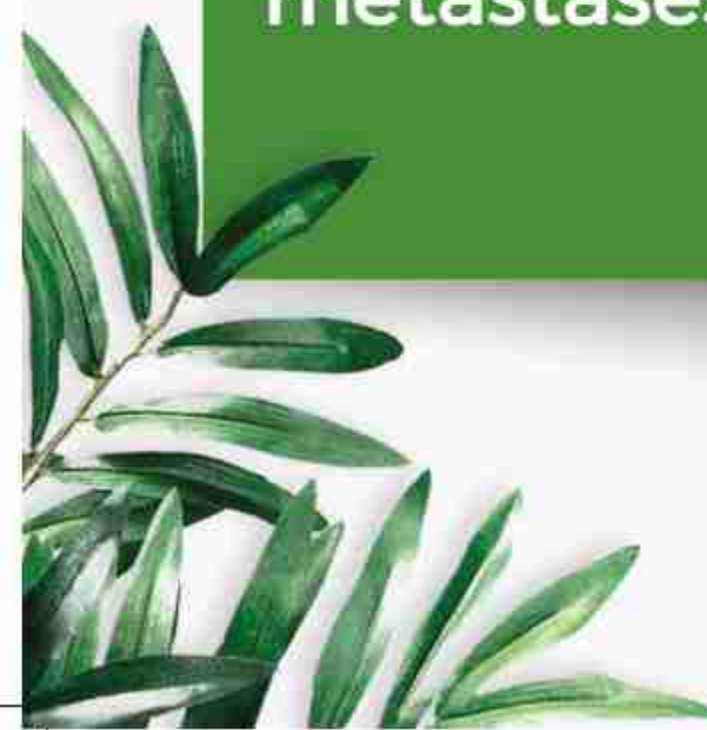
Embora não haja relato de interação entre o hipérico com alimentos (queijos envelhecidos, fígado de galinha, creme azedo e vinho tinto) e plantas que contenham tiramina, esta interação deverá ser considerada. Os ácidos tânicos presentes no hipérico poderão inibir a absorção de ferro. A possível interação medicamentosa entre o hipérico e os contraceptivos orais pode resultar em sangramentos e, até mesmo, em gravidez indesejada. [...] O hipérico interfere na via em muitas drogas são submetidas às enzimas hepáticas citocromo P450 e, como consequência (sic), os níveis sanguíneos destas drogas poderão ser aumentados em pequeno espaço de tempo causando aumento dos efeitos ou potencializando reações adversas sérias e/ou serem diminuídas no sangue em espaço de tempo maior. Exemplos de drogas que poderão ser afetadas: omeprazol, tolbutamida, cafeína, carbamazepina, ciclosporina, midazolam, nifedipina, sinvastatina, teofilina, antidepressivos tricíclicos, varfarina, inibidores da transcriptase reversa não nucleósídeos, ou inibidores da protease.





O Boldo





O câncer é a segunda doença não transmissível que mais causa óbito mundialmente, sendo a primeira as doenças cardiovasculares. O câncer é um grupo de doenças caracterizada por um crescimento celular anormal, que pode invadir tecidos adjacentes e migrar pelo sistema sanguíneo e linfático, originando tumores em outras regiões do organismo, as metástases (JESUS, 2016).



O tratamento para o câncer é, usualmente, realizado por meio de fármacos antineoplásicos, radiação, quimioterapia e cirurgias empregadas conjuntamente ou de forma exclusiva. Apesar da sua ação favorável, esses fármacos causam efeitos colaterais como náuseas, vômito, diarreia, anorexia, depressão e medo (RODRIGUES & GUSMAN, 2018).



Pacientes oncológicos utilizam-se de plantas medicinais associadas com a quimioterapia com o intuito de tratar a doença, aliviar sintomas da doença ou amenizar os efeitos adversos associados à medicação. Diante disto, os fármacos utilizados na quimioterapia têm margens terapêuticas estreitas, facilmente conduzindo a toxicidade ou concentrações subterapêuticas, podendo levar até mesmo ao óbito do doente.



O uso de fitoterápicos é consagrado como prática milenar de cuidado, porém seu uso é considerado um agravante por não terem estudos que caracterizem os constituintes de algumas plantas que podem levar a interações medicamentosas com os quimioterápicos, podendo ter consequências indesejáveis ao paciente (NASCIMENTO et al, 2018).

Erroneamente, a maioria dos pacientes acreditam que plantas medicinais não fazem mal e muitas vezes não falam para os médicos que as utilizam, e muito menos buscam orientação dos profissionais antes de utilizá-las.

Porém, faz-se necessário mais profissionais especializados para orientar sobre os **perigos de reações adversas e interações medicamentosas entre as plantas e as terapias antineoplásicas** (OLIVEIRA et al, 2014).



Spanakis et al. (2019) refere que um em cada dois indivíduos com doenças crônicas faz uso de produtos à base de plantas para melhorar os sinais e sintomas.

Apesar de os pacientes **acreditarem ser seguro o uso de produtos naturais**, por serem produzidos à base de plantas, **eles podem causar efeitos adversos**, como problemas gastrintestinais, reações alérgicas, **até toxicidade renal e hepática**, complicações hematológicas, cardiovasculares, neurológicas, efeitos carcinogênicos e até a morte (RAMOS, 2014).

Dentre as espécies vegetais comercializadas, são encontradas algumas denominadas por boldo, nome popular que designa espécies de diferentes famílias e gêneros. Como exemplo, *Peumus*, que pertence à família Monimiaceae.

Segundo Peixoto (2002), este gênero possui apenas uma espécie, *Peumus boldus* Molina, o verdadeiro boldo, popularmente conhecido como boldo-do-chile, e endêmico das regiões montanhosas do Chile. Apesar de ser encontrada no comércio brasileiro, a espécie não é cultivada no Brasil (LORENZI; MATOS, 2000).

Além disso, o boldo entrou como um fitoterápico de estudo para o tratamento oncológico. Ele subdivide-se em vários ramos, quando se trata de nomes científicos. No presente estudo serão contempladas duas espécies: o Boldo e o Boldo-do-chile.

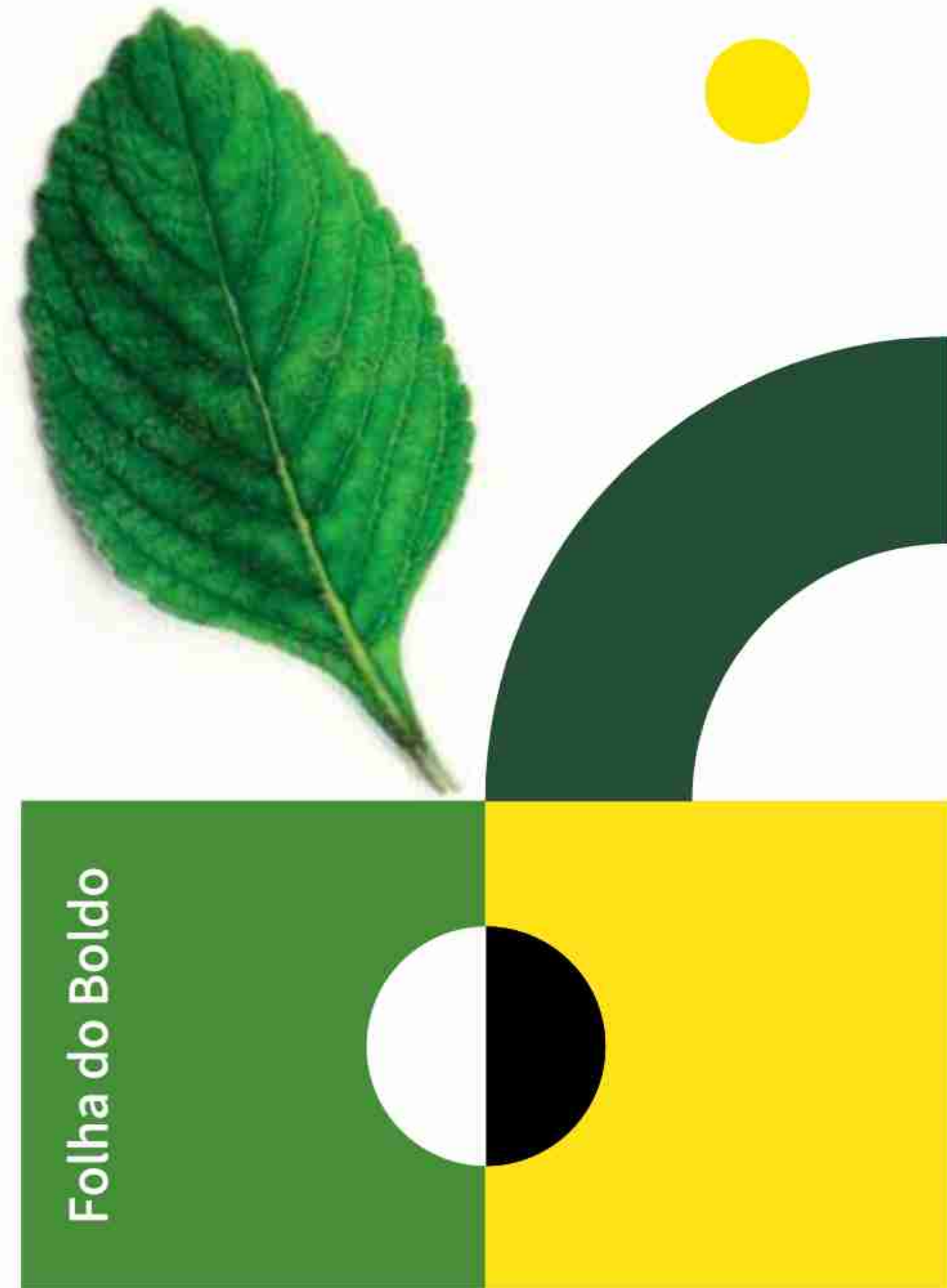
As plantas com propriedades curativas como a **Peumus Boldus** constituem uma das principais alternativas para a cura de doenças em comunidades tradicionais por todo o mundo. Todos os tipos de boldos que foram anteriormente apontados fazem parte da família das **Monimiaceae**, e por isso possuem características fitoquímicas muito semelhantes quanto a sua utilização e a forma de como são utilizadas nas comunidades tradicionais.



Composição química:

Segundo Brien et al. (2006), as folhas do boldo têm 0,4 e 0,5% de alcaloides. Elas pertencem à classe dos benzo quinolínicos, sendo boldina o principal alcaloide, representando cerca de 12 a 19% do conteúdo total de alcaloides.

As folhas apresentam ainda taninos, óleo essencial, flavonoides e glicolipídios (Mendes et al., 2006). A maioria dos relatos sobre a composição do óleo essencial aponta ascaridol como o principal componente.



Boldus chile:

É uma planta originária de regiões montanhosas do Chile. **É uma espécie arbórea, pertencente à família Monimiaceae.** Suas folhas são usadas na medicina popular para tratamento de problemas digestivos e hepáticos.

Além do uso popular, preparações à base de boldo são descritas em vários textos farmacognósticos oficiais. A boldina é o alcaloide majoritário, encontrado tanto nas folhas como nas cascas do boldo, sendo a concentração nas folhas em torno de 0,14%, e nas cascas de até 6%. Os estudos farmacológicos encontrados, em sua maioria, descrevem as seguintes atividades observadas para este alcaloide.



Possui propriedades colagogos, antisséptica, sedativa e diurética, além de ser estimulante hepático e leve demulcente urinário. Indicado para distúrbios digestivos e hepatobiliares.

As suas ações são geralmente utilizadas para doenças do fígado e da vesícula biliar, bem como das perturbações digestivas daí resultantes; hepatites; colelitíase, discinesia biliar. Enxaquecas relacionadas com disfunção biliar. Como diurético e antiespasmódico nas cistites.

Os constituintes químicos são os alcaloides, flavonoides, óleo volátil, entre outros como cumarina, resina e taninos.



Segundo um estudo observado, as três espécies medicinais de boldo cultivadas no Brasil são usadas para tratamento de distúrbios no estômago e fígado (Lorenzi & Matos, 2008; Cruz, et al., 2017; Pereira & Coelho-Ferreira, 2017; Dluzniewski & Müller, 2018; Silva, et al., 2019), e são facilmente diferenciadas pelo hábito, filotaxia, coloração do tricoma glandular, tipo de inflorescência e presença ou ausência de papilho na flor.



Efeitos colaterais e contraindicações:

Doses excessivas podem provocar problemas renais em virtude do óleo volátil presente na composição e deve ser evitada na presença de transtornos renais. Gravidez e amamentação: a segurança durante a gestação ainda não foi comprovada. Tendo em vista a natureza irritante do óleo volátil, seu uso deve ser evitado nesse período.

Em caso de cálculos, usar apenas com acompanhamento médico. Contraindicado para pacientes com distúrbios do SNC, do sistema respiratório ou gestantes e lactantes.

Boldo-do-chile



Boldo-do-chile desidratado

Boldo, Boldo-do-chile (*Peumus boldus* Molina) x Anticoagulantes:



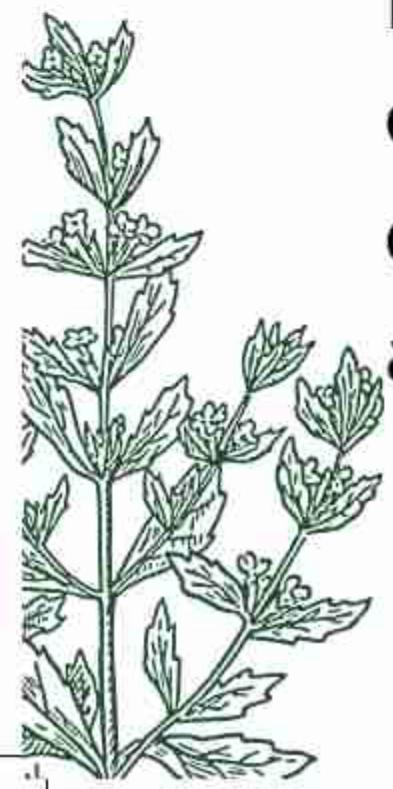
Existindo a hipocalcemia, por uso prolongado abusivo como laxativo, poderá ocorrer intensificação da ação de fármacos antiarrítmicos, como a quinidina, que afeta os canais de potássio. O uso simultâneo com outras drogas ou ervas que induzem hipocalcemia, como diuréticos tiazídicos, adrenocorticosteróides ou Glycyrrhiza uralensis poderá exacerbar o desequilíbrio de eletrólitos.

Merece destaque também os apontamentos de Nicoletti et al (2007, p. 33) sobre o Boldo chileno. Acerca deste, em se tratando do tratamento colagogo, colerético e no tratamento sintomático de distúrbios gastrointestinais espásticos, afirmam os pesquisadores:



A boldina causa inibição da agregação plaquetária decorrente da não formação do tromboxano A₂, tanto em modelos animais como em amostras de sangue humano. Pacientes que estão sob a terapia de anticoagulantes não devem ingerir concomitantemente medicamentos contendo Boldo pela ação aditiva à função antiplaquetária de anticoagulantes.

Awortwe et al. (2018) relatam que os riscos da interação envolvendo plantas medicinais e medicamentos é um grande problema para a saúde pública, e que deve ser, de alguma forma, minimizada para a promoção e prevenção da saúde a possibilidade de prolongamento do período de hospitalização e aumento da morbimortalidade aos quais estão relacionados.





Percebe-se com isso que o conhecimento meramente tradicional, segundo o qual as propriedades terapêuticas do alho, da Erva-de-são-joão e do boldo-do-chile, por exemplo, são efetivas no tratamento de determinadas enfermidades, é, embora correto, incompleto. Pois esse conhecimento, divorciado de um estudo mais aprofundado, pode acarretar riscos à saúde do paciente, sobretudo quando inserido em um tratamento com outros medicamentos. Daí a importância dos estudos acerca de outras determinantes, entre as quais, a interação medicamentosa.





Pesquisa Prática

A coleta de dados foi realizada pelos acadêmicos de Graduação em Farmácia do Centro Universitário São Lucas, campus Porto Velho, nos locais e dias que se seguem: Qualiervas, 01/04/2023, das 08 às 11:00; Armazém, 01/04/2023, 11:30 às 14:30; CRU, 01/04/2023, 15 às 18:00. A abordagem aos participantes foi feita conforme eles finalizavam o atendimento e a aquisição da droga vegetal desejada. Os acadêmicos realizavam a abordagem e solicitavam a atenção do usuário, explicavam brevemente o projeto, iniciavam a entrevista mediante a aplicação do questionário. Este constava de dez (10) questões fechadas, de respostas (sim ou não), ou seja: o pesquisador realizava a leitura das perguntas e o usuário respondia se SIM ou se NÃO.





Fomos a campo com algumas hipóteses previamente estabelecidas. Uma delas dizia respeito ao pouco conhecimento das pessoas que se utilizam das plantas e ervas acerca dos perigos da interação medicamentosa. Bem, essa hipótese se provou correta, pois a grande maioria dos entrevistados afirmou desconhecer qualquer risco ou agravo desencadeada pela utilização das drogas vegetais aliada às drogas não vegetais.

Como afirmamos anteriormente, muitas pesquisas acerca desse tema foram e estão sendo realizadas. No entanto, pesquisas acadêmicas, infelizmente, ainda são muito restritas aos ambientes acadêmico-científicos, de modo que grande parcela da população desconhece os resultados obtidos com elas. Com isso, embora a discussão acerca da interação medicamentosa esteja sendo realizada, ela pouco ou nenhum eco tem sobre a população não acadêmica. Logo, os riscos dessa interação são latentes e constantes, pois são frutos da ignorância e da falta de acesso às informações.



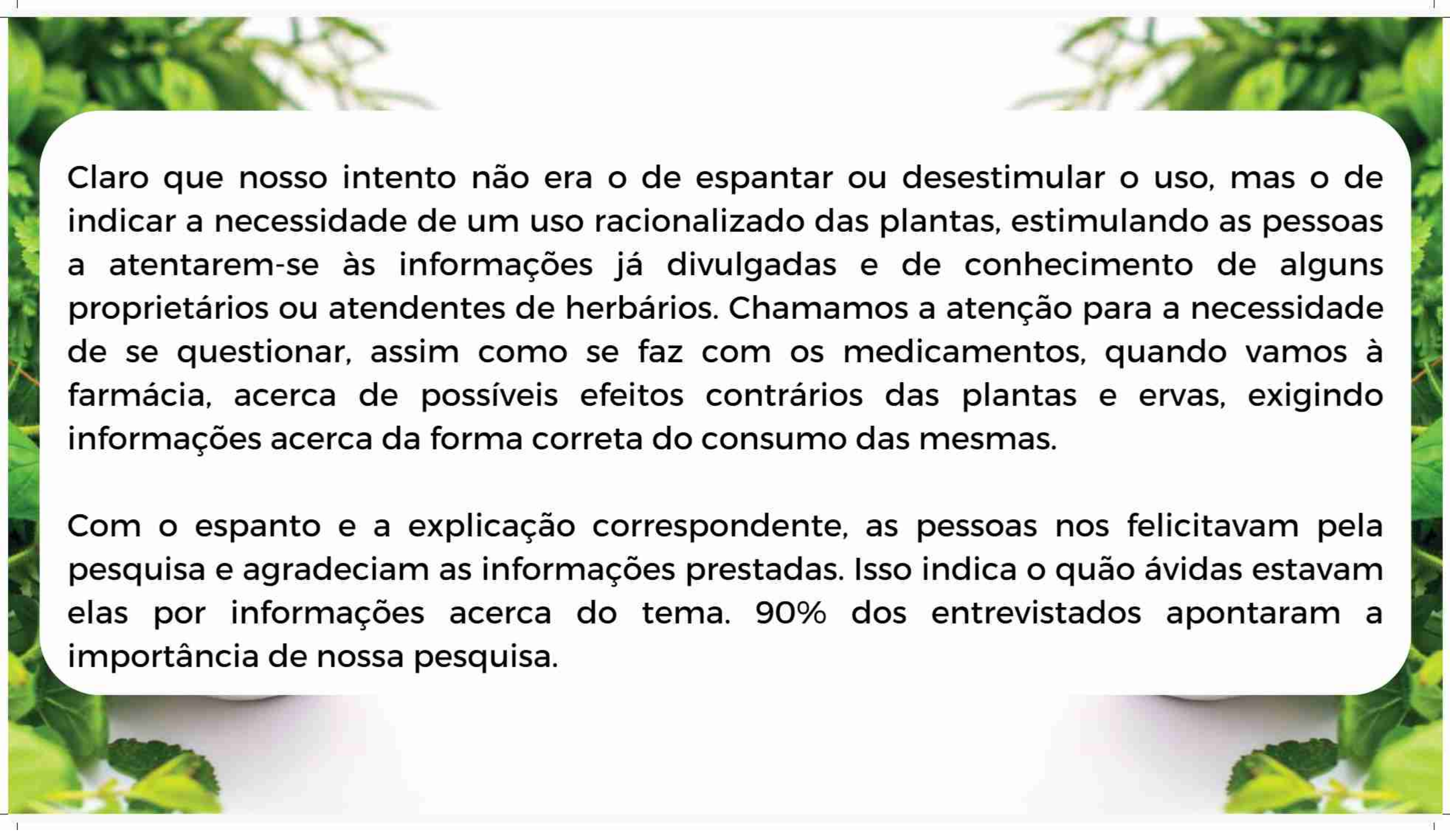
É natural, embora problemático, que as pessoas que fazem uso das plantas e ervas medicinais desconheçam os riscos de uma indiscriminada interação, afinal de contas, caso os efeitos contrários se façam presentes, é de se imaginar que essas pessoas colocarão tais contrariedades na conta da medicação não vegetal, e não na conta da interação do medicamento com as plantas e ervas.



A grande parcela da população ainda toma os vegetais enquanto forças terapêuticas inofensivas. Parece ainda resistir a ideia medieval de que a natureza é divina, incapaz, portanto, de provocar males. E, de fato, a natureza não pratica essas mazelas, mas a falta de conhecimento acerca dos elementos vegetais e suas particularidades desencadeia males aos consumidores desavisados.

Identificamos em muitos entrevistados um olhar de espanto quando apontávamos efeitos contrários como o sangramento, a anulação dos efeitos terapêuticos de determinado medicamento ou a exata inversão da terapêutica, trazendo males ao paciente. Isso indica bem o fosso que há entre tais conhecimentos e o uso indiscriminado das plantas e ervas.



The background of the slide is a lush green foliage, possibly from a plant like lemon balm, with leaves showing some yellowing or variegation. The text is contained within a white rounded rectangle.

Claro que nosso intento não era o de espantar ou desestimular o uso, mas o de indicar a necessidade de um uso racionalizado das plantas, estimulando as pessoas a atentarem-se às informações já divulgadas e de conhecimento de alguns proprietários ou atendentes de herbários. Chamamos a atenção para a necessidade de se questionar, assim como se faz com os medicamentos, quando vamos à farmácia, acerca de possíveis efeitos contrários das plantas e ervas, exigindo informações acerca da forma correta do consumo das mesmas.

Com o espanto e a explicação correspondente, as pessoas nos felicitavam pela pesquisa e agradeciam as informações prestadas. Isso indica o quão ávidas estavam elas por informações acerca do tema. 90% dos entrevistados apontaram a importância de nossa pesquisa.

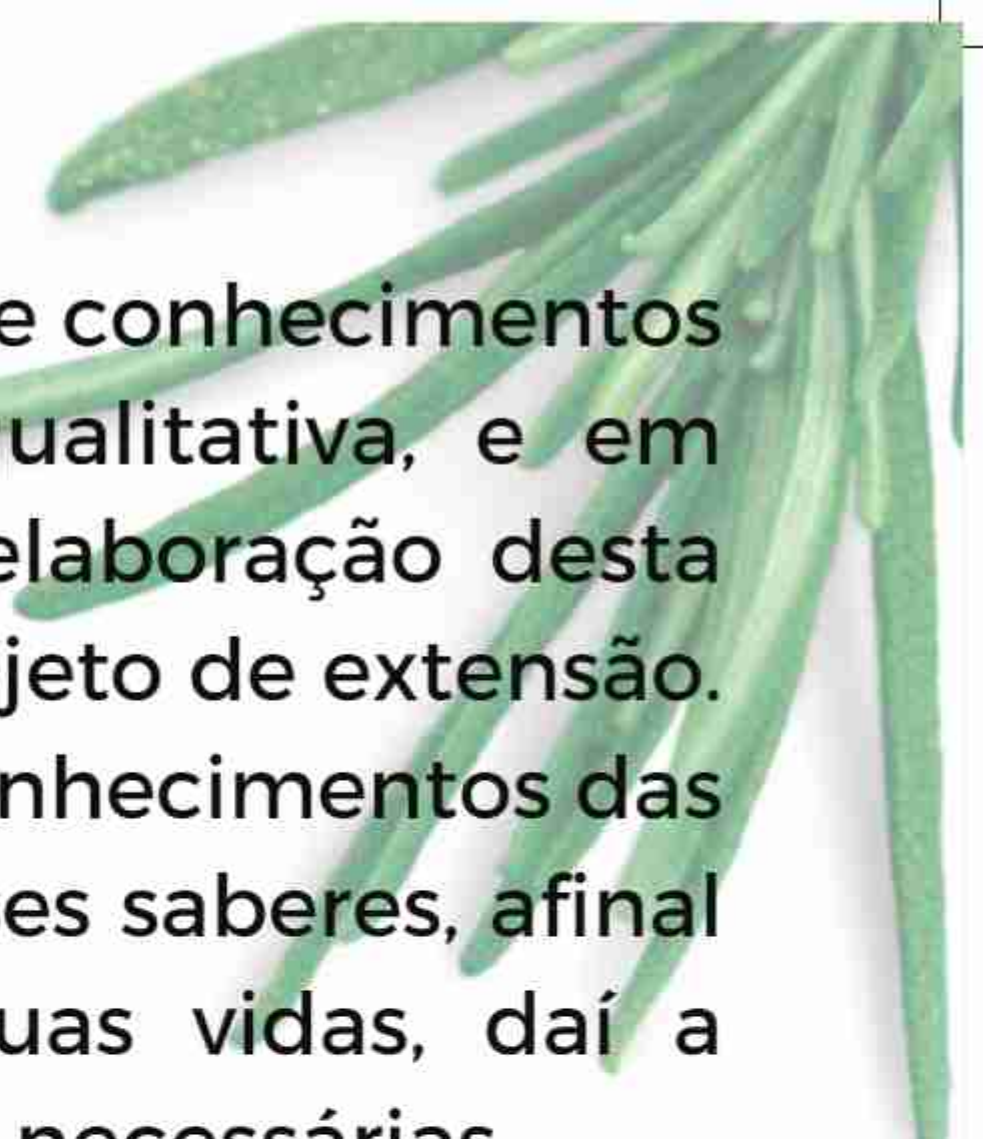


No geral, as pessoas agem de forma muito correta frente aos medicamentos. Elas entendem perfeitamente bem os riscos de algumas interações. Hoje se lê as bulas de remédios como nunca antes se leu. O acesso à internet também facilita muito o contato com informações sérias sobre os medicamentos. Então, por que acerca da interação medicamentosa das ervas e plantas há ainda tanta obscuridade? Exatamente por conta de uma cultura que precisa ser modificada. A grande parcela da população ainda não entendeu que as plantas e ervas carregavam “negatividades” potenciais como qualquer outra droga.



Notamos que de todas as três, a erva-de-são-joão é a mais desconhecida e, conseqüentemente, a mais danosa (80% desconheciam-na). Haja visto esta erva carregar implicações quando da interação com medicações controladas, é preciso atentar-se para a total falta de conhecimentos de seus possíveis efeitos adversos. O fato de poucas pessoas afirmarem fazer uso da erva não diminui, nem um pouco, a atenção que devemos ter para com ela, pois ainda é uma erva extremamente indicada. Ou seja, as pessoas entrevistadas não a conheciam à data, mas nada as impedirá de fazer uso dela, enquanto chá, dada a grande quantidade de indicações da erva, quando elas assim necessitarem. Daí a preocupação.





Bem, com os resultados obtidos mediante as entrevistas, fotos e conhecimentos adquiridos com as pesquisas bibliográficas, de natureza qualitativa, e em campo, de natureza quantitativa, iniciamos o processo de elaboração desta cartilha, que fora um dos objetivos estabelecidos em nosso projeto de extensão. A necessidade desse material se provou na atestada falta de conhecimentos das pessoas que fazem uso das ervas e plantas e na avidez por esses saberes, afinal de contas, as pessoas não desejam trazer malefícios às suas vidas, daí a importância da cartilha com algumas informações e instruções necessárias.



Ao todo foram setenta e oito (78) entrevistados, sendo quarenta e três (43) mulheres e trinta e cinco (35) homens. A maioria dos entrevistados afirmaram possuir ensino médio completo e/ou ensino superior incompleto, o que indica um acesso às informações muito maior por parte desses entrevistados.

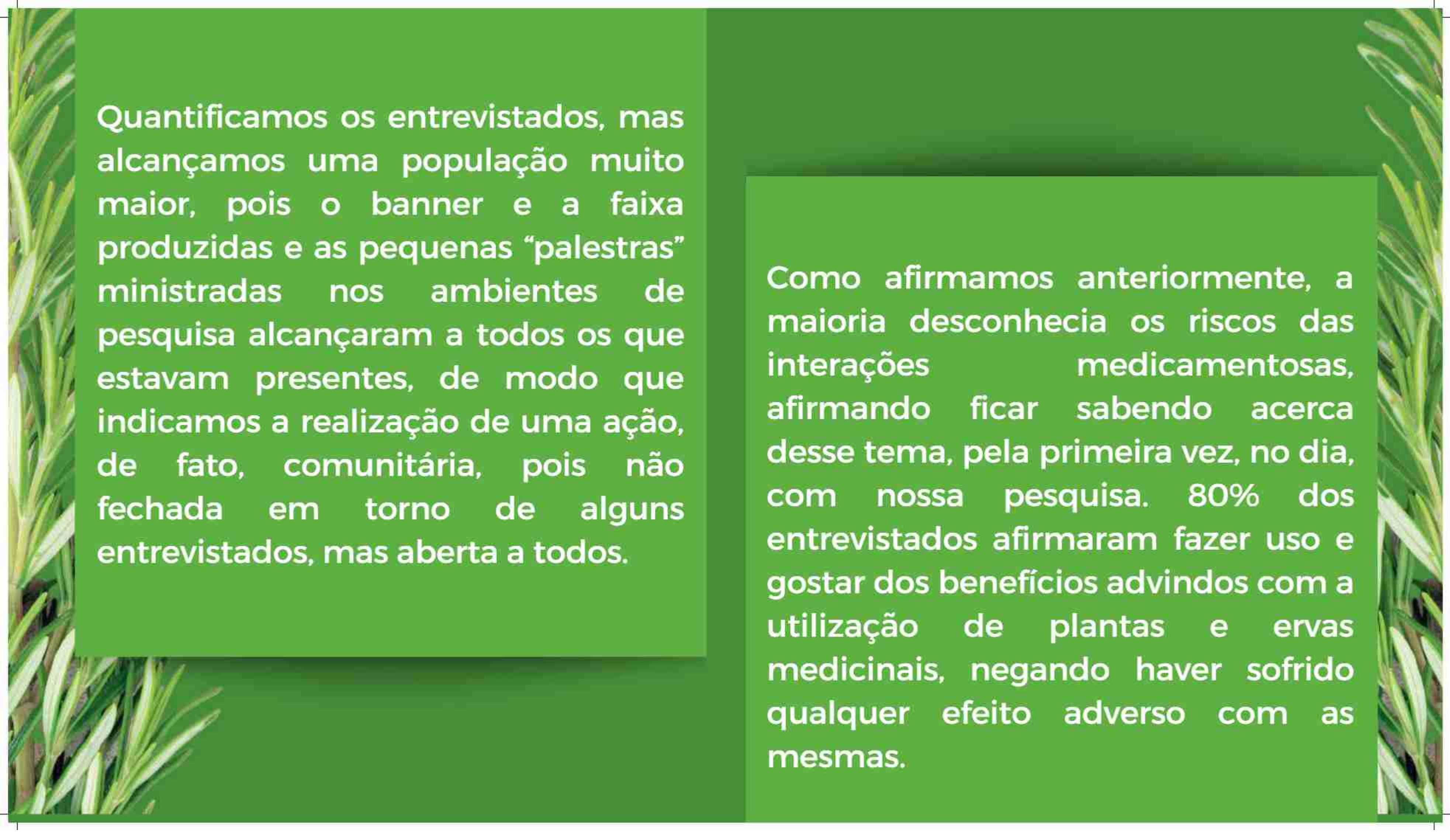


A preponderância do gênero feminino na busca por ervas e plantas também é característico de nossa cultura patriarcal ocidental, onde o dever de zelar pela casa e pela família é da figura feminina. A presença masculina, embora menor, é também característica de uma mudança profunda por qual passa a nossa sociedade, e sobretudo característico de uma confiança grande por parte da maioria da população na terapêutica à base de drogas vegetais, o que tira o tema da categoria de “crendices, feitiçaria ou primitivismo” e o alça à condição de instrumento profícuo na prevenção e tratamento de doenças.



Além disso, a maioria dos entrevistados indicaram ser de classe média baixa, o que se configura como mais uma característica de nossa atual sociedade. A grande parcela da população, sobretudo os mais pobres, não procuram herbários de modo a utilizar-se das plantas e ervas, pois plantam em seus próprios quintais, em latas e panelas, uma quantidade significativa de vegetais. A própria troca de mudas entre amigos e vizinhos garante a riqueza do “herbário doméstico”. A classe média, enclausurada em seus muros, prefere a compra das plantas e ervas. O trabalho com a terra, talvez, lhes seja dispendioso e fastidioso.





Quantificamos os entrevistados, mas alcançamos uma população muito maior, pois o banner e a faixa produzidas e as pequenas “palestras” ministradas nos ambientes de pesquisa alcançaram a todos os que estavam presentes, de modo que indicamos a realização de uma ação, de fato, comunitária, pois não fechada em torno de alguns entrevistados, mas aberta a todos.

Como afirmamos anteriormente, a maioria desconhecia os riscos das interações medicamentosas, afirmando ficar sabendo acerca desse tema, pela primeira vez, no dia, com nossa pesquisa. 80% dos entrevistados afirmaram fazer uso e gostar dos benefícios advindos com a utilização de plantas e ervas medicinais, negando haver sofrido qualquer efeito adverso com as mesmas.

Dados brutos colhidos com a pesquisa do tipo nominal com variáveis do tipo mista/relativa.



90%

dos entrevistados afirmaram possuir ensino médio completo e/ou superior incompleto.

90%

dos entrevistados apontaram a importância de nossa pesquisa.

80%

dos entrevistados afirmaram fazer uso de plantas medicinais.

90%

dos entrevistados desconheciam a perspectiva de um uso racionalizado das plantas medicinais.

80%

dos entrevistados desconheciam a Erva-de-são-jão.



Alho, Erva-de-são-joão (Hipérico) e Boldo-do-chile:

COMO PREPARAR:

- 1 colher de chá (2 a 3 g); 250 ml de água fervente. Colocar a erva na água fervente e deixar repousar por 5 a 10 minutos. Depois, coar, deixar amornar e beber 2 a 3 vezes ao dia após as refeições.
- A dose usual para Hipérico é de 300 mg 3 vezes ao dia, cápsulas de extrato padronizado contendo 0,3% de hipérico ou 2% de hiperforina.





Chá de alho para resfriado (com alguns ingredientes adicionais):

COMO PREPARAR:

02 dentes de alho amassados (1 colher de chá de 2 a 3 gramas de alho + hortelã (1 colher de sopa da erva) + 1 colher de gengibre + sabugueiro em flor (1 colher de chá). Adicione meio limão em rodela; adicione água (250 ml). Primeiro ferver a água por 5 a 7 minutos. Ferveu, desligue o fogo e coloque todas as ervas dentro do recipiente. Deixe abafar. Servir na xícara e tomar com calma e tranquilidade. Pode acrescentar mel, 1 colher



Chá de maracujá com especiarias:

INGREDIENTES

- 3 maracujás
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- 500 a 750 ml de água
- Canela e cravo em pó

MODO DE PREPARO

- Coloque o açúcar mascavo em uma panela e leve ao fogo médio até ele derreter.
- Adicione a polpa de maracujá e mexa bem.
- Despeje a água, a canela e o cravo. Misture.
- Tampe e deixe ferver por cerca de 5 minutos.
- Agora é só servir. Bom apetite.





Chã de Boldo-do-chile:



COMO PREPARAR:

- Misture 1 colher de chá de folhas de boldo secas em 200 ml de água quente (1 porção e uma colher média, de sobremesa, tem de 2 a 3 gramas);
- Abafe o recipiente para que a água absorva mais rapidamente os nutrientes das folhas;
- Aguarde uns 10 minutos;
- Coe as folhas secas da bebida.
- Está pronto! Beba essa delícia!



Chá para melhorar a imunidade:

- Chá de limão
- Chá de alho
- Chá de marcela
- Chá de sabugueiro

COMO PREPARAR:

1 colher de chá de cada ingrediente e 250 gramas de água. Colocar para ferver. 3 minutos antes da fervura. Deixe ferver por uns 3 minutos. Abafe e espere amornar. Em casos de resfriado, tomar o chá 3 vezes ao dia, após as refeições. Ao deitar-se, sua gripe vai embora. Se persistir, procure seu médico de confiança.





Chá para retenção de líquidos (é diurético e elimina gases):

- Funcho, gengibre, hibisco, cavalinha, dente de leão.

COMO PREPARAR:

Ferver 1 colher de chá de cada erva ou 5 gramas em 250 a 500 ml de água. Ferveu, deixe abafar. Quando estiver morno, tomar 1 xícara 3 vezes ao dia, após as refeições, ou guardar na geladeira e beber quando sentir sede.

DESINCHA BARRIGA

- chá de hortelã, marcela, erva-doce, camomila. Beber o chá 3 vezes ao dia e à noite, antes de deitar-se.



Chás moçambicanos (Província de Zambézia, Distrito de Milagré):

CHÁ DE GURUÊ:

- (chá rejuvenescedor, auxilia também no emagrecimento, dentre outros usos) produto de excelência de Moçambique com potencial ainda pouco explorado.

O QUE TOMAR:

- camellia sinensis, chá verde, chá preto, chá branco, chá oolong. Combatem várias enfermidades. São adstringentes, analgésicos, antiasmáticos, antibacterianos, antioxidantes, digestivos, diuréticos, estimulantes. Por isso, eliminam gordura, combatem a gripe e auxiliam no tratamento de emagrecimento.





Chá preto gelado

INGREDIENTES

- Erva de Gurué
- Açúcar
- Água
- Gelo

MODO DE PREPARO

Aqueça a água e o açúcar até este dissolver. Deixe descansar. Aqueça a água e adicione o chá. Após ferver, deixe o chá fazer infusão durante 3 a 5 minutos. Sirva o chá com gelo à gosto.

OPCIONAL

Adicione leite de coco, como na versão tailandesa de chá gelado.



REFERÊNCIAS

ADAME, A.; JACCOUD, C.V.; COBRA, E. A. Biodiversidade, biopirataria e aspectos da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. 2005.

www.conpedi.org/manaus/arquivos/anais/manaus/propried_intelectual_alcione_adame_e_outros.pdf

Acesso em: 04 jun. 2010

ARGENTA, Sheila C; et al. PLANTAS MEDICINAIS: CULTURA POPULAR VERSUS CIÊNCIA. Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI. Vol.7, N.12

www.ufpb.br/nepfhf/contents/documentos/artigos/fitoterapia/plantas-medicinais-cultural-popular-versus-ciencia.pdf

Acesso em: 03 mai. 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância Sanitária Portaria no 6/95 de 31.01.95. Diário Oficial da União, v. 200, secção I, p. 1523, 6.2, 1995.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos. Diário Oficial da União. Resolução nº. 48, 16 de março de 2004.

www.conpedi.org/manaus/arquivos/anais/manaus/propried_intelectual_alcione_adame_e_outros.pdf

Acesso em: 04 jun. 2010

ARGENTA, Sheila C; et al. PLANTAS MEDICINAIS: CULTURA POPULAR VERSUS CIÊNCIA. Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI. Vol.7, N.12

www.ufpb.br/nepfhf/contents/documentos/artigos/fitoterapia/plantas-medicinais-cultural-popular-versus-ciencia.pdf

Acesso em: 02 abr. 2023.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução. Determina a publicação da Lista de Registro Simplificado de Fitoterápicos. Diário Oficial da União. Resolução nº.89, 16 de março de 2004.

www.sinaten.com.br/paginas/legislacao/ler_legislacao.php?codigo=36

Acesso em: 02 abr. 2023.

REFERÊNCIAS

- CAMPOS, Nicete. Aprendendo com a Mãe Terra; Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares. São Paulo: Arte e Ciência, 2006.
- CUNHA, K. M. A.; Paiva, L. A. F.; Santos, F. A.; Gramosa, N. V.; Silveira, E. R.; Rao, V. S.; Phytother. Res. 2003, 17, 320.
- FIGUEREDO CA, Gurgel GD, Junior GDC. A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios. Physis-Revista de Saúde Coletiva 2014; 24(2): 381-400.
- HAN, Byung-Chul. Agonia do Eros. São Paulo: Editora Vozes, 2017.
- LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. PLANTAS MEDICINAIS DO BRASIL: Nativas e Exóticas. Nova Odessa Sp: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
- Miguel MD, Miguel OG. Desenvolvimento de fitoterápicos. São Paulo: Editora Robe, 1999.

REFERÊNCIAS

MIOTO, R. País deixa de gerar US\$ 5 bi por ano com fitoterápicos. Folha de São Paulo. Publicada em 7 jul. 2010.

www1.folha.uol.com.br/ciencia/746386-paisdeixa-de-gerar-us-5-bi-por-ano-com-fitoterapicos.shtml

Acesso em: 04 mai. 2023

MONTEIRO, S. C.; COSTA, C. L. Farmacobotânica: aspecto teórico e aplicação. Porto Alegre: Artmed, 2017.

NEWALL CA, ANDERSON, LA, PHILLIPSON, JD. Plantas Medicinais: Guia para profissional de saúde. Ed. Premier, 2002.

NICOLETTI, M.A. et al. Principais interações no uso de medicamentos fitoterápicos. Infarma, v.19, n. 1/2, p. 32-40, 2007.

VEIGA JVF; PINTO AC. Química Nova 2002, 25, 273. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

REFERÊNCIAS

RIBEIRO LH. Análise dos programas de plantas medicinais e fitoterápicos no Sistema Único de Saúde (SUS) sob a perspectiva territorial [Internet]. Ciência & Saúde Coletiva; 2017 - [citado em 2017 out 25].

www1.folha.uol.com.br/ciencia/746386-paisdeixa-de-gerar-us-5-bi-por-ano-com-fitoterapicos.shtml
<http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/analise-dos-programas-de-plantas-medicinais-e-fitoterapicos-no-sistema-unico-de-saude-sus-sob-a-perspectiva-territorial/16382?id=16382>.

Acesso em: 04 mai. 2023

TOMAZZONI, M. I.; NEGRELLE, R. R. B. CENTA, M. L. Fototerapia Popular: A Busca Instrumental Enquanto Prática Terapêutica. Texto Contexto Enferm, V. 15, n. 1, 2006.

Autores



Projeto de extensão Farmácia viva no SUS

Docente responsável:
Leonardo Lucas A. Oliveira

SÃO LUCAS
PORTO VELHO • RO

Afva

