ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(X) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

USO RACIONAL D PLANTAS MEDICINAIS NAS COMUNIDADES DE PONTA GROSSA: Elaboração de Cartilha sobre Fitoterápicos/ Plantas Medicinais para Uso da Comunidade da Instituição de Longa Permanência de Idosos (ILPI) "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*".

Marcela Novak Gumy [1]

Jamile Cristina [2]

Jane Manfron Budel [3]

Flávio Luís Beltrame [4]

Resumo: O uso de plantas medicinais remonta a história da civilização humana. Entretanto com o advento da indústria química, o uso dessas com finalidade medicinal perdeu força. Nos últimos anos, a fitoterapia vem recebendo cada vez mais destaque no tratamento de enfermidades. As plantas medicinais são excelentes agentes terapêuticos, porém seu uso descuidado e sem informação pode acarretar em danos à saúde. Pessoas com problemas prévios de saúde e/ou sob uso contínuo de medicamentos são especialmente vulneráveis. Por este motivo é de grande importância o conhecimento sobre a indicação, interações medicamentosas e reações adversas do uso de plantas medicinais e a elaboração de materiais instrutivos bem fundamentados que possam contribuir para a informação da população. Mais especificamente dentro da ILPI "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*" existe um Jardim Medicinal no qual se encontram algumas espécies medicinais para uso das moradoras dessa Instituição. Desta forma, este trabalho objetivou o desenvolvimento de uma cartilha sobre fitoterápicos/

[1] Acadêmica Participante; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Farmácia - marcelagumy@gmail.com.

[2] Acadêmica Participante; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Farmácia - jaahcristina6@gmail.com.

[3] Professora Participante; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Farmácia - janemanfron@hotmail.com.br.

[4] Professor Orientador; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Farmácia - flaviobeltra@gmail.com.

plantas medicinais a ser usados pelas moradoras da Instituição, contendo dados sobre as espécies vegetais presentes no Jardim Medicinal e informações sobre o uso racional e seguro, para serem empregados pelos profissionais da instituição no preparo e administração destas plantas medicinais às moradoras.

Palavras-chave: Fitoterapia. Plantas Medicinais. Cartilha.

NOME DO PROGRAMA OU PROJETO

Uso Racional de Plantas Medicinais nas Comunidades de Ponta Grossa – 2ª edição

PÚBLICO-ALVO

Projeto voltado aos profissionais e moradoras da ILPI "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*".

JUSTIFICATIVA

Há muito tempo se conhece os benefícios do uso de plantas medicinais não apenas para o tratamento de enfermidades como para a melhora da qualidade de vida das pessoas [1,2]. O conhecimento popular sobre o uso medicinal de plantas era e, ainda é, passado de geração em geração de maneira informal. O estudo sobre este uso e aplicação na terapêutica é denominado Fitoterapia.

Muitas plantas medicinais se tornaram uma base para o desenvolvimento de medicamentos assim, com o passar do tempo a medicina alopática (uso de medicamentos obtidos por síntese ou semisíntese) passou a predominar [1,2]. Apesar disso a Fitoterapia continuou a ser utilizada pela população por causa do conhecimento tradicional, menores efeitos colaterais, baixo custo e facilidade de acesso [2,3].

Atualmente, devido à influência dos meios de comunicação e outras questões, a utilização de terapias alternativas, incluindo a Fitoterapia, têm recebido grande destaque [1,3]. Reconhecida a importância dela para a população, foi criada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) a fim de regulá-la e incluí-la no SUS [1,3]. Porém muita informação sem fundamento é compartilhada pela população e há poucos alertas sobre os perigos do uso indiscriminado dos produtos obtidos a partir das plantas, levando à falsa suposição de que 'se é natural não fará mal' [2].

Produtos naturais, se não usados com cautela, podem sim ser perigosos [1,2]. Em especial as plantas medicinais, que devido à sua composição químicas são de fato excelentes

agentes terapêuticos, mas também podem desencadear efeitos adversos e causar toxicidade em altas doses; além de poder interagir com medicamentos de uso contínuo e ser contraindicadas em alguns casos [1,2,3].

Desta forma é de grande importância a difusão de informações com embasamento científico, não apenas sobre os benefícios como também as contraindicações e possíveis riscos sobre uso de plantas medicinais, em especial às pessoas com condições prévias de saúde. As moradoras da ILPI "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*" são um excelente exemplo neste caso por serem senhoras de idade com problemas de saúde e, a maioria, sob o uso de medicamentos contínuos.

A confecção de uma cartilha que informe sobre os fitoterápicos/ plantas medicinais, suas formas corretas de preparo e uso, interações, reações adversas e indicações fitoterápicas que possa ser usada pelas moradoras da ILPI "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*", se apresenta como uma fonte de informação confiável para os cuidadores. Assim estes poderão preparar essas espécies vegetais medicinais para as moradoras, para que elas possam aproveitar as propriedades medicinais das plantas de maneira segura e eficaz.

OBJETIVOS

Pretendeu-se desenvolver um material didático (Cartilha) com informações confiáveis e relevantes sobre as plantas medicinais cultivadas no Jardim Medicinal da "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*"; visando a segurança do uso e melhor aproveitamento das propriedades terapêuticas dessa pelos profissionais bem como para as moradoras do local.

Em adição, pretendeu-se promover a ampliação do conhecimento dos alunos do curso de Farmácia sobre o assunto Fitoterapia e desenvolvimento destes no campo profissional e individual, por meio de uma ação que promova o uso racional e seguro de plantas medicinais e permita uma maior interação dos acadêmicos com a população desta Instituição.

METODOLOGIA

Primeiramente os acadêmicos inscritos na disciplina de Fitoterapia, do 3° ano do curso de Farmácia, e no projeto Uso Racional de Plantas Medicinais nas Comunidades de Ponta Grossa, tiveram uma introdução sobre a importância das plantas medicinais como uma

alternativa no combate de doenças, sobre o funcionamento da ILPI e da comunidade envolvidas neste projeto.

Na sequência, juntamente como professor coordenador, os acadêmicos realizaram uma visita à ILPI "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*", para conhecer o ambiente que serviria como campo para o projeto e ter contato com as senhoras residentes e com alguns dos profissionais da Instituição; na visitação também houve a oportunidade de conhecer as plantas cultivadas no Jardim Medicinal.

Como passo seguinte, os acadêmicos buscaram informações sobre as plantas medicinais em questão (alecrim, alfavaca/manjericão, alfazema/lavanda, bálsamo, capim-limão, capuchinha, hortelã e ora-pró-nobis); para tal ação foram consultadas fontes como livros, artigos e monografias sobre plantas medicinais e fitoterapia e também o Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira do Governo Federal.

Devido à pandemia do Corona vírus, as etapas seguintes se desenvolveram de forma remota, via *Google Meeting*, onde o professor e os acadêmicos trabalham em cima das informações coletadas para a elaboração da cartilha.

O material elaborado for entregue à coordenação da Instituição "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*" para que possa ser usado pela comunidade.

RESULTADOS

Os envolvidos no projeto elaboraram a cartilha contemplando diversas informações sobre o uso seguro de plantas medicinais, incluindo informações sobre unidades de medidas, modo de preparo das formas de uso e sobre as próprias plantas, como parte utilizada, indicações, contraindicações, interações e formas de uso.

Cada planta contemplada na cartilha recebeu uma página exclusiva contendo as informações previamente citadas, como mostrado na Figura 1. Desta forma, a visualização e assimilação das informações ficaram facilitadas, prevenindo que haja confusão entre as espécies medicinais em questão.

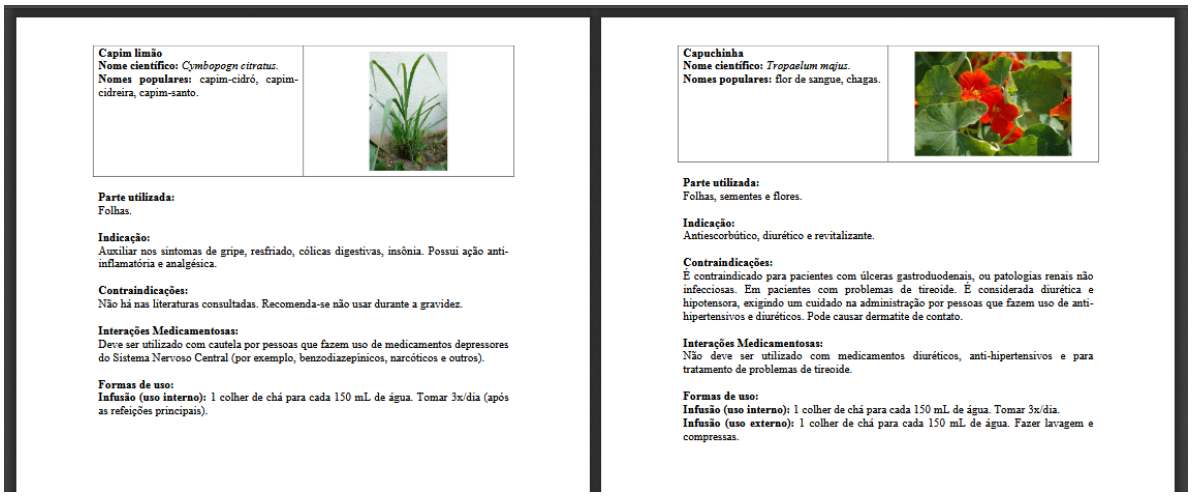
Esse material, juntamente com o RELATÓRIO SOBRE USO DE PLANTAS MEDICINAIS E POSSÍVEIS INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS COM MEDICAMENTOS DE USO CONTÍNUO USADOS PELAS MORADORAS DA *"Colmeia*

Espírita Cristã Abegail'' (relatório feito concomitantemente à cartilha; no mesmo projeto), será de extrema importância para os profissionais atuantes na instituição e moradoras, pois servirá como um guia para o uso e preparo adequado das plantas medicinais. Permitindo, desta forma, o uso racional e seguro das plantas medicinais disponíveis no Jardim Medicinal.

Da mesma forma que os processos de elaboração da cartilha e a participação no Projeto de Uso Racional de Plantas Medicinais permitiram que os alunos participantes desenvolvessem e aplicassem o conhecimento obtido sobre plantas medicinais em uma ação que trará impacto para a sociedade e para sua formação profissional.

FOTO(S)

Figura 1 – Cartilha Fitoterápica Colmeia Espítira Cristã Abegail



Capim limão
Nome científico: *Cymbopogn citratus.*
Nomes populares: capim-cidró, capim-cidreira, capim-santo.

Parte utilizada:
Folhas.

Indicação:
Auxiliar nos sintomas de gripe, resfriado, cólicas digestivas, insônia. Possui ação anti-inflamatória e analgésica.

Contraindicações:
Não há nas literaturas consultadas. Recomenda-se não usar durante a gravidez.

Interações Medicamentosas:
Deve ser utilizado com cautela por pessoas que fazem uso de medicamentos depressores do Sistema Nervoso Central (por exemplo, benzodiazepínicos, narcóticos e outros).

Formas de uso:
Infusão (uso interno): 1 colher de chá para cada 150 mL de água. Tomar 3x/dia (após as refeições principais).

Capuchinha
Nome científico: *Tropaelum majus.*
Nomes populares: flor de sangue, chagas.

Parte utilizada:
Folhas, sementes e flores.

Indicação:
Antiescorbútico, diurético e revitalizante.

Contraindicações:
É contraindicado para pacientes com úlceras gastroduodenais, ou patologias renais não infecciosas. Em pacientes com problemas de tireoide. É considerada diurética e hipotensora, exigindo um cuidado na administração por pessoas que fazem uso de anti-hipertensivos e diuréticos. Pode causar dermatite de contato.

Interações Medicamentosas:
Não deve ser utilizado com medicamentos diuréticos, anti-hipertensivos e para tratamento de problemas de tireoide.

Formas de uso:
Infusão (uso interno): 1 colher de chá para cada 150 mL de água. Tomar 3x/dia.
Infusão (uso externo): 1 colher de chá para cada 150 mL de água. Fazer lavagem e compressas.

Legenda: Monografias do capim-limão (*Cymbopogon citratus)* e capuchinha (*Tropaeolum majus)* presentes na cartilha fitoterápica desenvolvida para a "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*" como parte do projeto Uso Racional de Plantas Medicinais nas Comunidades de ponta Grossa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de elaboração da cartilha foi de grande valor aos participantes, permitindo a estes o desenvolvimento da habilidade de busca por informações bem fundamentadas sobre plantas medicinais que poderão ser utilizadas futuramente na vida profissional e também para a comunidade.

A cartilha poderá ser usada como um guia para que os profissionais possam fazer preparações com as plantas medicinais disponíveis no Jardim de Plantas Medicinais da ILPI "*Colmeia Espírita Cristã Abegail*" para as moradoras de modo a aproveitar suas propriedades terapêuticas de forma segura.

APOIO:

Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

REFERÊNCIA

[1] FRANÇA, I. S. X et al. Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. **Revista Brasileira de Enfermagem**; Abril/2008.

[2] SECRETARIA DOS COLABORADORES; Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. **Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo; Julho/2012.

[3] ZENI, A. L. B et al. Utilização de plantas medicinais como remédio caseiro na Atenção Primária em Blumenau, Santa Catarina. **Revista Brasileira de Ciência e Saúde Coletiva**; Agosto/2017