

PROMOÇÃO DO USO RACIONAL DE PLANTAS MEDICINAIS NA COMUNIDADE: UMA REALIDADE NO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO

Gustavo Ferreira Lima¹
Rogy Milagres Tokarski¹
Micheline Meiners²

E-mail para contato: michelinemeiners@hotmail.com

Resumo

As universidades, assim como outras organizações e associações comunitárias, devem ser co-responsáveis pela condução de ações de saúde, assumindo posição protagônica em favor do uso racional de medicamentos. Dessa forma, propõe-se a elaboração de uma série de *folders*, que associem o uso de plantas medicinais e os problemas de saúde mais comuns em uma comunidade carente do Distrito Federal. A proposta é ter um material de fácil compreensão que possa ser distribuído durante as palestras com a comunidade e, ao final dessa série de *folders*, ter material suficiente para ser publicado e distribuído na comunidade e como material de capacitação entre os estudantes da área da saúde.

Palavras-chave: Plantas medicinais. Uso racional de medicamentos. Participação comunitária. Fitoterapia. Medicina Tradicional.

¹ Graduando do Curso de Farmácia do Centro Universitário UNIEURO

² Professora do Projeto de Extensão do Horto Medicinal e da Disciplina de Farmacognosia 1 do Curso de Farmácia – Unieuro.

Introdução

O uso de plantas medicinais é uma prática secular, baseada no conhecimento popular e transmitido entre as gerações, conhecida por medicina tradicional. Atualmente, o uso empírico das plantas medicinais, cuja maioria são cultivadas em residências, vem sendo largamente discutidas pelos serviços de saúde e pela comunidade científica devido sua preocupação pelo emprego correto e racional dessas plantas com propriedades farmacológicas (1,2).

Tendo como marco da declaração de Alma Ata, a população tem o direito e o dever de participar individual e coletivamente no planejamento e aplicação da atenção à sua saúde, de forma consciente e responsável (3, 4). As universidades têm uma missão especial nesse contexto, interagindo com as comunidades e facilitando o acesso às informações fidedignas e baseadas em evidências científicas. Existem vários grupos de pesquisadores e profissionais de saúde empenhados em avaliar a eficácia e a toxicidade das plantas que popularmente vêm sendo utilizadas como remédios pela população.

Nesse contexto, a implementação do *Horto Medicinal Unieuro* tem por finalidade propiciar à comunidade brasiliense um horto de plantas medicinais indicadas para o tratamento de doenças e sintomas comuns de baixa gravidade, promovendo e disponibilizando a orientação para seu uso adequado. O Centro Universitário Unieuro contribui, dessa maneira, para o acesso da população carente a esta prática, a fim de garantir de forma científica as propriedades terapêuticas das plantas medicinais de interesse social.

Objetivos

Fazer uma série de *folders* que associem o uso de plantas medicinais e os problemas de saúde mais prevalentes em comunidades carentes do Distrito Federal. A proposta é ter um material de fácil compreensão que possa ser distribuído durante as palestras com a comunidade e, ao final da elaboração dessa série de *folders*, ter material com informação suficiente para ser compilado, publicado e distribuído na comunidade, nas escolas e para ser utilizado como material de capacitação entre os estudantes da área da saúde.

Material e Métodos

O projeto é desenvolvido por estudantes do curso de Farmácia do Centro Universitário Unieuro sob a supervisão de professores responsáveis, como parte das atividades desenvolvidas em projeto de extensão. Procura-se, por meio dessas atividades, proporcionar aos estudantes uma aproximação de sua prática profissional e o contato com a comunidade. Os *folders* foram elaborados pelos alunos, com a supervisão e revisão da professora responsável, com a extensa revisão de artigos científicos, livros e materiais em páginas eletrônicas disponíveis na *internet*. Para a proposição da série de *folders* abaixo, utilizou-se os dados de levantamento etno-farmacológico realizados junto à comunidade da Vila Telebrasília, entre os meses de maio e junho de 2006, que forneceram informações pertinentes sobre as plantas mais utilizadas na comunidade e os problemas de saúde mais freqüentes.

Os temas propostos para os *folders* são:

- Cuidados que devemos ter ao usar plantas medicinais;
- Modos de preparar as plantas medicinais: beber, gargarejar, bochechar, cheirar, tomar banho...
- Plantas utilizadas para insônia e estresse;
- Plantas utilizadas para problemas respiratórios (Asma e bronquite);
- Plantas antiinflamatórias e analgésicas (artrites e artroses e dores musculares);
- Plantas utilizadas como auxiliares no estado gripal e resfriados;
- Plantas utilizadas como auxiliares no tratamento de pressão alta;
- Plantas utilizadas como auxiliares no tratamento de colesterol alto;
- Plantas utilizadas para problemas renais;
- Plantas utilizadas para problemas gastro-intestinais.

Resultados

No mês de novembro de 2006, foram elaborados, revisados e publicados os primeiros dois *folders* da relação acima e distribuídos para os estudantes e demais participantes da Jornada Acadêmica da Saúde (anexos 1 e 2). Durante o ano de 2007, serão elaborados os demais títulos da coletânea e se iniciará o programa de palestras com a comunidade.




Discussão e Conclusão

Esses *folders* destinam-se à promoção do uso racional e seguro de plantas medicinais, buscando incentivar essa prática milenar entre a população, desde o seu cultivo, preparação e utilização adequada, em sintonia com o disposto na Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, aprovada por meio do Decreto No. 5813/2006, buscando garantir o acesso seguro e o uso racional à fitoterapia (5). Aliados a esse material, estudantes e professores estarão fortalecendo sua relação com a comunidade, proferindo palestras sobre o uso de plantas medicinais em escolas e/ou centros comunitários e propiciando ao estudante o contato com sua prática profissional.

Bibliografia

- 1 Simões, CMO et al. **Plantas da medicina popular do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, Ed. UFRGS, 1988. 174p.
- 2 Costa, MA et al. **Plantas & Saúde: guia introdutório à fitoterapia**. Brasília Gov. Distrito Federal, 1992. 88p.
- 3 Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **Oficina de trabalho uso racional de medicamentos na perspectiva multiprofissional**. 2007. 28p
- 4 Organização Mundial da Saúde. **Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde: Declaração de Alma Ata**. 1978. Disponível em: <http://www.opas.org.br/coletiva/uploadArq/Alma-Ata.pdf>. Acessado em: 15/04/2007.
- 5 Ministério da Saúde. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília, 2006. 60p.

Anexos:

<p>O uso de plantas medicinais é uma prática secular baseada no conhecimento popular e transmitido entre as gerações. Atualmente, o uso empírico das plantas medicinais, cuja maioria são cultivadas em residências, vem preocupando o serviço de saúde e a comunidade científica devido a necessidade de emprego correto e racional destas plantas com propriedades farmacológicas.</p> <p>Neste contexto, a implementação do Horto Medicinal Unieuro tem por finalidade propiciar a comunidade brasileira um horto de plantas medicinais indicadas para o tratamento de doenças e sintomas comuns de baixa gravidade, ademais de promover e disponibilizar a orientação para o uso adequado de plantas medicinais.</p> <p>O Centro Universitário Unieuro contribui desta maneira para o acesso da população carente a esta prática, a fim de garantir de forma científica as propriedades terapêuticas das plantas medicinais de interesse social.</p> <p>Salienta-se que o projeto é desenvolvido por estudantes do curso de Farmácia do Centro Universitário Unieuro sob a supervisão dos professores responsáveis. Procura-se assim, aproximar os estudantes de sua prática profissional.</p> <p>Esta série de folders, elaborados dentro da proposta do projeto, destina-se à promoção do uso racional e seguro de plantas medicinais, levando de uma forma simples e acessível informação adequada para incentivar esta prática milenar entre a população.</p> <p>Aliados a este material, estudantes e professores também estarão proferindo palestras à comunidade sobre o cultivo e uso de plantas medicinais em escolas e/ou centros comunitários. Para isto basta contatar com:</p> <p>Coordenação do Curso de Farmácia, através do telefone do Centro Universitário Unieuro: 3445-5831</p>	 <p>UNIEURO CENTRO UNIVERSITÁRIO</p> <p>Asa Sul - Águas Claras www.unieuro.edu.br 61 3445-5831</p> <p>Projeto de Extensão Horto Medicinal Unieuro</p>	<p>Uso Racional de Plantas Medicinais</p> <p>Cuidados que devemos ter ao usar Plantas Medicinais</p>   <p>UNIEURO CENTRO UNIVERSITÁRIO</p>
--	--	--

O uso de plantas medicinais é uma prática secular baseada no conhecimento popular e transmitido entre as gerações. Atualmente, o uso empírico das plantas medicinais, cuja maioria são cultivadas em residências, vem preocupando o serviço de saúde e a comunidade científica devido a necessidade de emprego correto e racional destas plantas com propriedades farmacológicas.

Neste contexto, a implementação do Horto Medicinal Unieuro tem por finalidade propiciar à comunidade brasiliense um horto de plantas medicinais indicadas para o tratamento de doenças e sintomas comuns de baixa gravidade, ademais de promover e disponibilizar a orientação para o uso adequado de plantas medicinais.

O Centro Universitário Unieuro contribui desta maneira para o acesso da população carente a esta prática, a fim de garantir de forma científica as propriedades terapêuticas das plantas medicinais de interesse social.

Salienta-se que o projeto é desenvolvido por estudantes do curso de Farmácia do Centro Universitário Unieuro sob a supervisão dos professores responsáveis. Procura-se assim, aproximar os estudantes de sua prática profissional.

Esta série de folders, elaborados dentro da proposta do projeto, destina-se à promoção do uso racional e seguro de plantas medicinais, levando de uma forma simples e acessível informação adequada para incentivar esta prática milenar entre a população.

Aliados a este material, estudantes e professores também estarão proferindo palestras à comunidade sobre o cultivo e uso de plantas medicinais em escolas e/ou centros comunitários. Para isto basta contatar com:

Coordenação do Curso de Farmácia, através do telefone do Centro Universitário Unieuro: 3445-5831



UNIEURO
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Asa Sul - Águas Claras
www.unieuro.edu.br
61 3445-5711

Projeto de Extensão
Horto Medicinal Unieuro

Uso Racional de Plantas Medicinais

MODOS DE PREPARAR AS PLANTAS MEDICINAIS:

“Beber, gargarejar, bochechar, cheirar, banhar...”

UNIEURO
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Uso Racional de Plantas Medicinais Modos de Preparar as Plantas Medicinais

CATAPLASMAS

Preparações para uso externo, de consistência mole, preparados a quente ou, muito raramente, a frio. São obtidos por diversas formas: a amassar as ervas frescas e bem limpas e aplicá-las diretamente sobre a parte afetada ou envolvidas em um pano fino ou gaze; b. reduzi-las em pó, misturá-las em água, chá ou outras preparações e aplicá-las envoltas em pano fino sobre as partes afetadas, e

c. pode-se ainda, utilizar farinha de mandioca ou fubá de milho e água, geralmente quente, com a planta fresca ou seca triturada.

CONTUSÃO OU EMLASTRO

Consiste em colocar a planta dentro de um pilão, batendo na perpendicular, com bastante força, para destruir a planta. A substância deve obter a consistência de pó ou pasta. Colocar diretamente sobre a área afetada.

CHÁS

Preparada pela mistura da água com a planta medicinal, sendo normalmente tomada quente.

São obtidos de 3 diferentes formas:

a. DECOCCÃO ou COZIMENTO:

Colocar a planta na água fria e levar para ferver. O tempo de fervura pode variar de 10 a 20 minutos, dependendo da planta. Após a fervura, deixar em repouso por 10 a 15 minutos e coar em seguida.

Utilizar para partes duras como cascas e sementes.

b. INFUSÃO ou ABAFADO

Adicionar água fervente sobre a erva dentro de uma vasilha, tampar e deixar entre 5 a 10 minutos em repouso, coando em seguida. É o método usado para folhas, flores, caules finos e plantas aromáticas.

c. MACERAÇÃO

Colocar a planta, amassada ou picada, de molho em água fria, de 10 a 24 hs, dependendo da parte utilizada. Folhas, sementes e partes tenras ficam 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes duras de 22 a 24 horas. Depois do tempo determinado, coa-se. Embora lenta, a maceração é um método excelente para obter o princípio ativo em toda sua integridade.

SUCOS

É obtido espremendo-se o fruto ou triturando-se as folhas em um liquidificador. Deve ser preparado no momento em que vai ser usado.

Nesses sucos podem ser adicionados água ou não.

SUMOS

É obtido socando-se a planta fresca em um pilão ou pano. Se a planta contiver pouco líquido, pode-se acrescentar pequena quantidade de água. Deixar de molho 1 hora e depois socar novamente, coando a seguir o líquido resultante. Pode ser obtido também por escoamento espontâneo, como no caso da babosa.

INALAÇÃO

Na inalação são utilizadas a combinação de vapor de água e plantas aromáticas. Para direcionar o vapor é utilizado um cone de papel colocado com a base maior voltada para o recipiente e a base menor voltada para cima (narinas).

TINTURAS

As tinturas são obtidas através da mistura de plantas secas em uma solução de partes de álcool e de água, por um tempo de 5 a 10 dias. Normalmente se coloca 20% de planta seca, 50% de álcool e 30% de água. Após a obtenção da tintura, filtra-se por coador de papel de café. Utilizam-se pequenas quantidades como 20 a 40 gotas da tintura diluídas em meio copo de água.

UNIEURO
CENTRO UNIVERSITÁRIO

GARGAREJO OU BOCHECHO

Usar o chá preparado por decoção ou infusão. Coar e fazer o gargarejo ou bochecho da solução.

COMPRESSA

Embeber um pano ou pedaço de gaze com o chá ou sumo da planta. Aplicar sobre a área afetada. Pode ser usada fria ou quente.

BANHO

Com o chá depois de coado, coloca-se numa bacia e se faz o banho de assento (no caso de hemorroidas) ou lavando-se a área afetada.

UNGÜENTO E POMADAS

É preparado através da mistura do sumo, tintura ou chá da planta medicinal com vaselina ou gordura animal ou vegetal. Aquecer no fogo só até derreter a gordura e misturar até que esfrie e fique cremoso.

As pomadas e os unguentos permanecem mais tempo sobre a pele, devem ser usados a frio e renovados duas ou três vezes ao dia.

XAROPE, LAMBEDOR OU MELADO

Juntar ao chá da planta, antes de coar, a mesma medida de açúcar cristal, rapadura, açúcar mascavo. Por exemplo: 2 xícaras de chá de guaco e duas xícaras de açúcar cristal. Levar ao fogo brando, até virar um melado. Deixar em repouso por 2 horas e depois coar. Pode também ser feito com mel de abelhas, neste caso aquecendo levemente em banho-maria para misturar o chá no mel, sem ferver. Para evitar que fermente ou crie bolor, guardar em geladeira por até 7 dias.