

Plantas medicinais: usos e crenças de idosos portadores de hipertensão arterial¹

Medicinal plants: uses and beliefs of elderly carriers of arterial hypertension

Las plantas medicinales: usos y fes de ancianos portadores de hipertensión arterial

Célida Juliana de Oliveira ^I, Thelma Leite de Araujo ^{II}

RESUMO

O uso terapêutico das plantas tem levantado o interesse da enfermagem, pois cerca de 80% da população mundial já teve alguma experiência de utilização com fins preventivos ou curativos. Objetivamos verificar quais as plantas utilizadas por idosos na prevenção da elevação da pressão arterial ou na redução de valores já elevados, verificar o conhecimento sobre forma de preparo, reconhecimento, obtenção e conservação da planta e com quem os idosos aprenderam a utilizar tais plantas. Estudo descritivo realizado com 23 idosos de um grupo ligado a um centro de saúde de Fortaleza/CE, entre abril e julho de 2003, com a coleta realizada por meio de formulário estruturado. Foram citadas 14 plantas diferentes. O grupo demonstrou utilizar algumas plantas corretamente, ou seja, com a finalidade de prevenir, controlar ou reduzir os valores tensionais, comparando-se com os estudos farmacológicos. No entanto, não encontramos referências a algumas das plantas citadas. O maior desconhecimento identificado, e para o qual os profissionais de saúde devem atentar, foi referente à forma de preparo para uso. A partir da identificação desses comportamentos, a enfermeira deve acompanhar e incentivar o uso terapêutico das plantas, pois tal prática deve estar alicerçada no conhecimento científico e nas evidências de pesquisas científicas.

Palavras chave: Enfermagem; Idoso; Plantas medicinais.

ABSTRACT

The therapeutic use of the plants has raised the interest of the enfermagem, since around 80% of the world population already had some use experience with preventive or curative ends. We aimed to verify which the plants used by elderlys in the prevention of the elevation of the blood pressure or in the reduction of values already high, verify the knowledge on preparation way, recognition, obtaining and conservation of the plant and with who the

elderly learned to use such plants. The descriptive study was carried out with 23 elderly of a group linked to a health center of Fortaleza/CE, between April and July of 2003, with the collection carried out by means of structured form. They were cited 14 different plants. The group showed to use some plants correctly, in other words, with the purpose of to prevent, to control or to reduce the alterations blood tension values, comparing with the pharmacologycal studies. However, we didn't find references to some of the plants cited. The greatest identified ignorance, and for which the professionals of health should attempt, it was regarding the preparation way for use. From the identification of those behaviors, the nurse should accompany and to motivate the therapeutic use of the plants, remembering that such practice should be consolidarted in the scientific knowledge and in the evidences of scientific researches.

Key words: Nursing; Elderly; Medicinal plants

RESUMEN

El uso terapéutico de las plantas ha estado alzando el interés del enfermería, una vez que aproximadamente 80% de la población mundial ya tenían un poco de experiencia del uso con los extremos preventivo o curativo. Nosotros apuntamos verificar qué las plantas usadas por los ancianos en la prevención de la elevación de la presión de la sangre o en la reducción devalores tensionales ya altos, verificar el conocimiento en la forma de la preparación, el reconocimiento, que obtiene y conservación de

¹ Trabalho retirado da monografia de conclusão do curso de graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará

^I Enfermeira; Discente do Mestrado Acadêmico em Cuidados Clínicos em Saúde da Universidade Estadual do Ceará; Bolsista de pós-graduação FUNCAP/CE. E-mail: celidajuliana@yahoo.com.br

^{II} Enfermeira; Doutora em Enfermagem; Docente da Universidade Federal do Ceará; E-mail: thelma2003@yahoo.com.br

la planta y con quien los ancianos aprendidos a usar las plantas. El estudio descriptivo era cumplido con 23 participantes de un grupo de ancianos unido el un centro de salud de Fortaleza, entre abril y julio de 2003, con la colección lograda a través de la forma estructurada. Se mencionaron 14 plantas diferentes, qué se analizó con la base en la literatura pertinente. El grupo demostró usar algunas plantas correctamente, en otros términos, con el propósito de prevenir, controlar o reducir las alteraciones en el valores tensionales, comparándose con los estudios farmacológicos. Sin embargo,

nosotros no encontramos a cualquiera de las referencias de las plantas mencionadas. La ignorancia identificada más grande, y para que los profesionales de salud deben intentar, estaba considerando la forma de la preparación para el uso. Empezando de la identificación de esas conductas, la enfermera debe acompañar y motivar el uso terapéutico de las plantas, recordando que semejante práctica debe encontrarse en el conocimiento científico y en las evidencias de investigaciones científicas.

Palabras clave: Enfermería; Anciano; Plantas medicinales.

INTRODUÇÃO

As plantas medicinais correspondem às mais antigas "armas" empregadas pelo homem no tratamento de enfermidades de todos os tipos, ou seja, a utilização de plantas na prevenção e/ou na cura de doenças é um hábito que sempre existiu na história da humanidade. Assim, a fitoterapia é encarada como opção na busca de soluções terapêuticas, utilizada principalmente pela população de baixa renda⁽¹⁾, já que se trata de uma alternativa eficiente, barata e culturalmente difundida.

Apesar das pesquisas científicas que visam a validação do uso de plantas serem recentes, as práticas populares relacionadas ao seu são o que muitas comunidades têm como alternativa viável para o tratamento de doenças ou manutenção da saúde⁽²⁾. Por ser um conhecimento mantido, principalmente, por meio da tradição oral e por conta da pouca informação comprovada sobre os efeitos benéficos e maléficos de plantas medicinais, tem-se que nem sempre é observada pela população sua forma de utilização.

Já é consenso que o uso indiscriminado de plantas *in natura* ou de seus derivados pode

trazer sérios danos à saúde, por conta da presença de princípios tóxicos, contrapondo o consenso popular, que diz que "*se é natural, é bom; se não fizer bem, mal não fará*".

O uso de plantas pela população tem levantado o interesse da enfermagem na medida em que se detectam as crenças sobre seu efeito e a extensão de sua indicação⁽³⁾. É comum ouvir idosos referirem o uso de preparados a base de plantas no momento das consultas de enfermagem por meio de expressões como "*quando estou mais nervosa, tomo chá...*", "*além do remédio, uso o chá*".

O interesse pelo desenvolvimento deste estudo surgiu a partir da observação de relatos de idosos e do conhecimento expresso em estudos que descrevem a utilização de meios "alternativos" no tratamento da pressão arterial elevada^(3,4). Acreditamos ser importante que enfermeiros e demais profissionais da saúde conheçam e discutam as práticas de saúde tradicionais e historicamente firmadas em relação ao uso de plantas medicinais, para que possamos atuar de forma efetiva e eficaz na resolução dos reais problemas de saúde, aliando o conhecimento popular ao científico.

Especificamente em relação às alterações da pressão arterial, temos que o tratamento não farmacológico ou ações de mudança no estilo de vida devem ser as primeiras medidas adotadas por portadores de hipertensão arterial, exceto nos casos de hipertensão grave e na presença de comprometimento de órgãos-alvo⁽⁵⁾. Inserida neste contexto, está a utilização das plantas em forma de chás, infusos e macerações, tanto na prevenção da elevação da pressão arterial, quanto na tentativa de redução dos valores pressóricos que já se encontram elevados.

A enfermagem precisa refletir mais sobre estas implicações, pois além da crença sobre o poder de cura de determinadas plantas, a fitoterapia evoluiu e o conhecimento sobre o poder curativo das plantas não pode mais ser considerado apenas como tradição passada entre gerações familiares, mas como ciência que vem sendo estudada, aperfeiçoada e aplicada ao longo dos tempos⁽⁶⁾.

Os enfermeiros que tem o intuito de transformar o uso de plantas medicinais em uma prática concreta que possa ser aplicada na esfera dos relacionamentos clientela-profissional devem ter incorporado este conhecimento, na tentativa de configurar e delimitar tal prática de cuidado, inclusive baseando-se em reflexões sobre as implicações éticas e legais da aplicabilidade de plantas em tratamentos de saúde⁽⁷⁾.

Com base nesses argumentos é que tivemos como objetivo geral neste estudo: analisar as indicações terapêuticas de plantas utilizadas na prevenção e controle da elevação da pressão arterial por idosos de um determinado grupo. Já como específicos, pretendemos: verificar quais as plantas

utilizadas por idosos na prevenção e controle da elevação da pressão arterial; investigar o conhecimento de idosos sobre a forma de preparo, obtenção e reconhecimento das plantas, conservação e frequência do uso; identificar com quem os idosos aprenderam a utilizar as plantas como prevenção e tratamento da hipertensão arterial.

METODOLOGIA

Estudo descritivo, abordando a utilização de plantas na prevenção ou controle de alterações dos níveis tensionais por idosos. Foi realizado nos meses de abril a julho de 2003, de acordo com a frequência da participação de idosos nas reuniões semanais de um grupo inserido no plano de trabalho de um centro de saúde do município de Fortaleza – CE, onde os mesmos realizam atividades de recreação e trabalhos artesanais.

O grupo era formado por cerca de 40 pessoas com idade acima de 60 anos, de ambos os sexos, residentes nas proximidades do Centro. O estudo foi desenvolvido com todos os idosos que atenderam aos critérios de: 1) Ter há pelo menos um ano, o diagnóstico médico de hipertensão arterial; 2) Estar em tratamento para a hipertensão, sem período de tempo delimitado; 3) Informar se faz ou fez uso de chás, macerações ou quaisquer outros preparados de plantas para fins medicinais, no caso, para a prevenção ou controle do aumento da pressão arterial. Foram pesquisados no total 23 idosos, dos 37 participantes do grupo, com o qual tivemos contato.

Os dados foram colhidos no mês de maio de 2003, durante uma entrevista individual, com aplicação de um formulário estruturado

com idosos de ambos os sexos, buscando a identificação das plantas utilizadas no combate ou controle da hipertensão, o modo como são usadas, as contra-indicações para o uso de determinadas plantas, além da parte da planta utilizada e ainda, como os idosos obtêm, reconhecem e conservam as plantas, a frequência de uso e quem indicou ou ensinou o uso da planta.

Os dados estão apresentados em forma de tabelas e gráficos. A adequação do uso das plantas mais citadas pelos idosos foi efetuada à luz de literatura pertinente.

Atendendo às recomendações da Resolução 196/96⁽⁸⁾ referentes às pesquisas envolvendo seres humanos, o estudo foi avaliado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará e foi aprovado em abril de 2003. A gerência da Unidade de Saúde autorizou a realização do estudo nas suas dependências e os idosos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 23 idosos que atenderam aos critérios estabelecidos, sendo quatro homens e dezenove mulheres. A maior incidência do sexo feminino no estudo deve-se ao fato de uma maior participação das mulheres no grupo de idosos pesquisado, levando a crer que as idosas aparentam um maior interesse em participar de atividades educativas e de lazer do que o idoso, ou ainda que, mesmo após a aposentadoria, os homens

procuram exercer alguma profissão, preferindo dedicar seu tempo livre a alguma atividade remunerada, sobrando menos tempo para se dedicar a atividades de lazer e aos recursos da comunidade.

Em pesquisa realizada no município de Ijuí/RS, na tentativa de conhecer as diferentes formas de inserção dos idosos em grupos de convivência de terceira idade, as razões dessa participação e as mudanças ocorridas nas vidas dos idosos a partir de sua participação em grupos de convivência, foi observado que o número de idosos e idosas que freqüentam os grupos varia de acordo com os objetivos do grupo, mas frequentemente, as mulheres estão em maioria⁽⁹⁾.

A maior parte dos entrevistados (34,8%) encontra-se na faixa etária de 60 a 65 anos. Esse achado era esperado, dada a característica da população estudada (participantes de um grupo de idosos) e porque a hipertensão arterial é mais presente em pessoas com 50 anos a mais⁽⁵⁾.

Plantas utilizadas pelos idosos

De acordo com os idosos pesquisados, quatorze plantas podem ser utilizadas com finalidades terapêuticas, no caso, a prevenção ou o controle da elevação da pressão sanguínea arterial, conforme expresso na Tabela 1:

Tabela 1: Plantas medicinais utilizadas pelos idosos na prevenção ou controle da elevação da pressão arterial. Fortaleza/CE, 2003.

PLANTA	FREQ. ABS.	%
Colônia (<i>Alpinia speciosa</i> Schum)	17	27,4
Erva cidreira (<i>Lippia alba</i> N. E. Brown)	9	14,6
Chuchu (<i>Sechium edule</i>)	8	12,9
Capim-santo (<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.)	7	11,3
Laranja (<i>Citrus sinensis</i> Osbeck)	4	6,5
Erva-doce (<i>Pimpinella anisum</i> L.)	4	6,5
Alho (<i>Allium sativum</i> L.)	3	4,8
Alfavaca-cravo (<i>Ocimum gratissimum</i> L.)	3	4,8
Hortelã-pimenta (<i>Mentha x piperita</i> L.)	2	3,2
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	1	1,6
Berinjela (<i>Solanum melongena</i> L.)	1	1,6
Jambo (<i>Syzygium malaccensis</i> L.)	1	1,6
Cana-caiana (<i>Saccharum officinarum</i>)	1	1,6
Azeitona (<i>Syzygium cumini</i> (L.) Skeels)	1	1,6
TOTAL	62	100,0

A partir dos nomes populares citados, foram identificados os nomes científicos e as propriedades das cinco plantas mais utilizadas, com o objetivo de conhecer melhor seus efeitos e contra-indicações cientificamente comprovadas, comparando com o conhecimento popular acerca de seus usos.

a) Colônia (17 idosos)

Nome científico: *Alpinia speciosa* Schum.

Parte da planta utilizada: Folhas frescas (todos os idosos).

Preparo: Folhas fervidas (43,7%), infusão (56,3%).

Contra-indicações:

- “não tem nenhuma” – Idoso 1
- “não sei” – Idosa 5
- “pessoas com problema no coração não devem usar” – Idosa 8
- “a colônia ataca os rins” – Idosa 13

- “pessoas com pressão baixa não pode tomar” – Idosa 17

A colônia (também chamada de jardineira) contém alguns flavonóides que têm ação anti-hipertensiva e alguns princípios que apresentam ação ansiolítica e sedativas. Estudos farmacológicos comprovaram esta ação anti-hipertensiva, quando as folhas são utilizadas na forma de infusão tomada durante todo o dia e, mantida na geladeira⁽¹⁰⁾.

Quanto às contra-indicações, recomenda-se cuidado para não aumentar muito o número de folhas utilizadas para não diminuir excessivamente os valores da pressão arterial⁽¹⁰⁾, o que foi bem observado pelos idosos, sendo que o número de folhas pode chegar até três para um litro de água por dia. Seu consumo por longos períodos pode produzir efeitos indesejáveis e recomenda-se alternância mensal do tratamento, além de que sua utilização por gestantes é contra-indicada e

o uso em crianças (como antipirético e descongestionante nasal) deve ser cauteloso⁽¹¹⁾.

O único problema encontrado em relação ao uso da colônia pelos idosos, como agente anti-hipertensivo, foi a forma de preparar as folhas, já que alguns dos idosos que referiram o seu uso, fervem as folhas, ocasionando perda dos princípios ativos. Este é um aspecto a ser levado em conta pelo enfermeiro, que muitas vezes recomenda o uso da planta, mas que, por não ensinar a forma correta de seu preparo, não consegue fazer com que o idoso obtenha resultados satisfatórios.

b) Erva cidreira (nove idosos)

Nome científico: *Lippia alba* N. E. Brown

Parte da planta utilizada: Folhas frescas (todos os idosos).

Modo de preparo: Folhas fervidas (77,7%), infusão (22,3%).

Contra-indicações:

- “não tem nenhuma” – Idosa 6
- “pessoas com problemas no intestino não podem tomar” – Idosa 10
- “dá muita fome” – Idosa 15
- “pessoas com pressão baixa demais devem evitar” – Idosa 16
- “não sei se tem alguma” – Idosa 19

Segundo a literatura, a erva cidreira tem ações comprovadas como calmante e antiespasmódica suave, apresentando também atividade analgésica, ⁽¹¹⁾. É amplamente utilizada na forma de infuso com as folhas frescas⁽²⁾ em casos de pequenas crises de cólicas uterinas e intestinais e nos estados de nervosismo, intranquilidade e insônia (ação sedativa), podendo ser consumida à vontade por possuir uma toxicidade muito baixa⁽¹⁰⁾.

Com referência à ação hipotensora da erva cidreira nada foi encontrado na literatura pesquisada, mas podemos supor, que a redução da pressão arterial poderia ocorrer em virtude da ação calmante que a erva apresenta, já que é sabido que estados de estresse ou nervosismo influenciam na elevação da pressão arterial⁽⁵⁾.

Quanto às contra-indicações, vimos que grande parte dos idosos estava correta, ao afirmar que não existe contra-indicação absoluta para o uso do chá de cidreira, segundo a literatura consultada. O que chama a atenção é que 77,7% dos idosos preparam o chá de forma incorreta, fervendo as folhas junto com a água, o que faz a planta perder a maior parte de suas propriedades terapêuticas.

c) Chuchu (oito idosos)

Nome científico: *Sechium edule*

Parte da planta utilizada: Casca (70%), fruto (30%).

Preparo: Chá fervido da casca (10%), infusão da casca (20%), suco do fruto (20%), casca de molho na água (40%), fruto cozido (10%).

Contra-indicações:

- “acho que não tem nenhuma” – Idoso 4
- “pessoas com pressão baixa não podem tomar” – Idosa 2
- “não sei dizer” – Idosa 11

Na literatura consultada não foram encontradas muitas informações sobre as propriedades cientificamente comprovadas do chuchu. Apenas um autor comenta que o fruto é utilizado em casos de pressão arterial elevada, preparado no liquidificador, como citado duas vezes durante as entrevistas com os idosos ou em forma de infusão das folhas, o que não foi citado em nenhuma das

entrevistas. O mesmo autor afirma sua propriedade diurética e fornecedora de potássio, mas não remete a estudos científicos que comprovem sua eficácia⁽¹²⁾. Não foram encontradas referências às suas contra-indicações. Notamos que o uso do chuchu pelos idosos ocorre principalmente pela “transmissão cultural”, ou seja, pelo uso empírico da população.

A fitoterapia simboliza um dos aspectos importantes da cultura de um povo, sendo utilizada e difundida pelas populações ao longo de várias gerações. Por conta deste aspecto é importante, além de conhecer fatores que interferiram no processo saúde-doença da população, conhecer como está prática vêm sendo realizada, para que o uso de plantas no combate ou prevenção de doenças se constitua em estratégia importante para a melhoria da saúde e de vida da população⁽⁶⁾.

d) Capim-santo (sete idosos)

Nome científico: *Cymbopogon citratus* Stapf.

Parte da planta utilizada: Folhas frescas (todos os idosos).

Preparo: Folhas fervidas (71,4%), infusão (28,6%).

Contra-indicações:

- “não tem nenhuma” – Idosa 1
- “pessoas com problemas do coração” – Idosa 9
- “pessoas com pressão baixa deve tomar pouco” – Idosa 11
- “não sei” – Idosa 18

O capim-santo (ou capim-limão) apresenta ação calmante e antiespasmódica suave. O infuso, recém preparado das folhas frescas ou secas, é útil no alívio de pequenas crises de cólicas intestinais e uterinas, bem

como em estados de nervosismo e intranquilidade. O chá pode ser consumido à vontade, pois o capim-santo é totalmente desprovido de toxidez⁽¹⁰⁾. Apesar de no Brasil termos a principal indicação de seu uso para crises nervosas, estudos apontam uma ligeira ação diurética da planta, sendo útil para a redução dos valores da PA⁽¹³⁾, sendo que o mecanismo de ação não foi devidamente esclarecido. Inferimos que sua ação calmante é que seria um dos fatores responsáveis por essa redução nos valores pressóricos.

Quanto à forma de preparo do chá, temos que 71,4% dos idosos o fazem de forma incorreta, fervendo as folhas. Já em relação às contra-indicações, três idosas relataram corretamente que a planta não oferece riscos de intoxicação.

e) Laranja (quatro idosos)

Nome científico: *Citrus sinensis* Osbeck

Parte da planta utilizada: Casca (75%) e folhas (25%).

Preparo: Cascas fervidas (75%) e folhas fervidas (25%).

Contra-indicações:

- “não tem problema nenhum em tomar o chá” – Idosa 4
- “não sei” – Idosa 18

A casca da laranja tomada sob a forma de infusão, por via oral, tem as propriedades terapêuticas de ser calmante e tônica estomacal, útil nos casos de dores de estômago e de indigestão⁽¹⁴⁾. Em relação a sua suposta atividade anti-hipertensiva, o uso da infusão das folhas da laranja-da-terra (*Citrus aurantium* L.)⁽¹⁵⁾, ou ainda, para a infusão de suas flores⁽¹⁴⁾. Novamente inferimos que por atuar acalmando a pessoa que consome estas

infusões, pode haver alguma influência direta na redução da pressão arterial.

Entretanto, nada foi encontrado em relação ao uso e efeitos anti-hipertesivos da casca da laranja comum, citada pelos idosos em estudo, pois os mesmos não souberam definir claramente qual seria a espécie de laranja utilizada, prejudicando a sua análise. Não foi encontrada referência sobre suas contra-indicações.

Local de obtenção das plantas

Quanto ao local de obtenção da planta, constatamos que a maioria dos idosos compra ervas, frutas ou legumes em feiras livres ou supermercados (41,9%), enquanto que algumas plantas (40,3%) são retiradas do próprio quintal, como o capim-santo, hortelã, alfavaca e a colônia, que são plantas de fácil cultivo.

Algumas plantas silvestres correm o risco de extinção e que a solução seria a "domesticação" dessas espécies de fácil cultivo, ou seja, o plantio planejado e controlado, além da obtenção da patente de algumas plantas que já foram pesquisadas e obtiveram comprovação científica de suas ações farmacológicas e de seus potenciais econômicos. O fato dos idosos terem algumas espécies no próprio quintal denota uma idéia de segurança para o patrimônio natural do país⁽¹⁶⁾.

Feiras livres e mercados públicos foram citados também pelos idosos, mas em menor freqüência. Como as pesquisas para avaliação da segurança de plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil ainda são escassas, deveria haver um controle rígido da comercialização da venda desses produtos em

feiras, mercados ou lojas de produtos naturais, na tentativa de reduzir erros de identificação da planta (pelo comerciante e/ou comprador), possibilidades de adulteração dos compostos derivados das plantas reduzindo os riscos de superdosagem, adulterações nos produtos e reações alérgicas ou tóxicas⁽¹⁷⁾.

Reconhecimento das plantas

Os idosos relataram não ter dificuldade em reconhecer as plantas citadas, diferenciando-as, principalmente, pelo cheiro característico, forma da planta e, especificamente, pela forma, textura e tamanho das folhas. Ressaltamos que nenhum dos idosos relatou desconhecer ou ter dificuldade para identificar ou diferenciar as plantas medicinais.

Ao se utilizar alguma erva ou planta medicinal, o indivíduo deve certificar-se com uma pessoa competente se a planta adquirida é a que ela precisa realmente e qual sua indicação científica⁽¹⁸⁾.

O fato mais curioso vem do uso da erva-doce. Apenas um idoso afirmou já ter visto um exemplar da planta, pois todos eles referem comprá-la em forma de *sachets* feitos com suas sementes, a venda em super-mercados. Este mesmo idoso afirmou que não teria dificuldades em reconhecer a planta novamente.

Um estudo em comunidades rurais de Nova Friburgo/RJ detectou a tendência de modificação dos nomes populares das plantas medicinais por nomes de medicamentos, onde tais plantas apresentavam efeito farmacológico similar aos produtos industrializados, o que, segundo o autor, representava tentativas de aproximação do conhecimento popular ao

saber científico⁽¹⁹⁾. O enfermeiro deve atentar para tais casos, valorizando e aceitando o conhecimento local, mas deve sempre procurar identificar e indicar corretamente as plantas utilizadas, baseando-se em literatura validada.

Conservação da planta ou do preparado

Alguns idosos (40,3%) conservam o chá/infusão pronto na geladeira por, no máximo, 24 horas, mas grande parte (41,9%) afirmou beber logo após seu preparo, não o guardando para uso posterior, ou seja, preparando apenas o necessário para o consumo imediato.

Alguns idosos referiram também conservar o chá pronto fora da geladeira, sendo que alguns deles (8,0%) deixam o preparado no próprio vasilhame em que foi feito e outros (6,4%) conservam o chá em garrafa térmica, por, no máximo, 24 horas.

Houve, inclusive, uma idosa que afirmou conservar a própria planta na geladeira e outra que referiu conservar a planta fora da geladeira, dentro de um recipiente plástico fechado, até que começasse a se deteriorar.

Sobre a forma de conservação, há que se observar algumas recomendações gerais, sendo a principal que, depois de pronto, não se deve deixar o chá guardado para o outro dia, pois geralmente o preparado entra em fermentação e perde seus princípios ativos⁽¹⁰⁾.

Frequência de uso do preparado

Quanto à sua frequência de uso, muitas variações foram observadas entre os idosos e, até mesmo, em cada idoso, dependendo da planta, da situação que determinou o uso da planta, e outras variáveis. Foi comum ouvirmos "*tomo durante o dia todo...*", "*tomo quando me*

lembro...", "*tomo o chá de manhã e de noite...*", "*tomo antes de dormir*", o que demonstra que esse não é um aspecto muito considerado pelos idosos ao fazerem uso de plantas.

É recomendada uma frequência de uso de até quatro vezes ao dia, no máximo, em intervalos bem separados, sendo que a pessoa deve tomar apenas uma xícara do chá/infuso de cada vez⁽¹⁰⁾. O mesmo preparado não deve ser utilizado continuamente por mais de 30 dias, já que o organismo humano tende a responder ao tratamento cada vez menos, ou então com doses cada vez mais elevadas, o que pode trazer um risco de toxicidade para determinadas plantas⁽¹⁸⁾.

Além disso, devemos lembrar que não se deve tomar qualquer tipo de preparado de plantas sem a devida orientação sobre as indicações, formas de preparo e de administração e procurar não utilizar misturas de plantas ou tomá-las junto com medicamentos industrializados.

Considerando que a maioria dos idosos utiliza todas as plantas citadas em sua forma *in natura*, não foi investigada a quantidade necessária para a obtenção do efeito terapêutico, uma vez que descreviam adquirir um "*maço*" ou "*punhadinho*" da planta. Sobre este aspecto, ressaltamos o uso da erva-doce (*Pimpinella anisum* L.), como é a única consumida sob a forma de *sachets* comprados em super-mercados, apenas ela tem sua quantidade utilizada corretamente, já que os idosos que a citaram preparam a infusão com a quantidade da planta recomendada. Averiguar as dosagens utilizadas e ter cuidado na identificação precisa da planta podem evitar acidentes graves, como intoxicações,

envenenamentos, dentre outros eventos adversos⁽⁶⁾.

Com quem os idosos aprenderam a utilizar a planta

De acordo com os dados colhidos, verificamos que 19,3% dos idosos que utilizam as plantas como medicamentos, aprenderam a prepará-las com as mães ou com algum outro parente, como avós, irmãos, tios (16,1%). Além da influência dos hábitos culturais dos familiares, notamos que alguns dos idosos aprenderam a utilizar as plantas com amigos (12,9%) ou vizinhos (19,3%) da mesma faixa etária, o que mostra que a geração mais idosa ainda é uma importante fonte de informações.

Alguns idosos afirmaram haver aprendido a utilizar as plantas por orientação de enfermeiras (8,2%), médicos (8,2%) e agentes de saúde (1,6%), além de alguns idosos afirmaram ter aprendido a utilização correta de uma determinada planta (colônia) por meio de acadêmicas de enfermagem (4,8%) que participavam das atividades do grupo de idosos pesquisado.

É interessante notar que alguns idosos (3,2%) buscam a televisão como meio de aquisição de informações, cabendo ao profissional da saúde certificar-se se as informações transmitidas sobre a utilização de plantas medicinais são corretas e, se são bem assimiladas pela população idosa. Uma das entrevistadas relatou haver aprendido a usar as plantas medicinais em um curso específico de fitoterapia, o que demonstra seu interesse em aprender a forma correta de utilização das plantas com finalidades terapêuticas.

Apenas uma idosa relatou não haver aprendido a utilizar plantas com ninguém e

outra idosa afirmou não lembrar quem teria lhe indicado o uso de plantas na prevenção ou controle da hipertensão arterial. Casos como este, devem ser amplamente trabalhados, para que o indivíduo não utilize as plantas de forma incorreta, provocando efeitos opostos aos esperados.

A origem do conhecimento em relação à utilização de plantas medicinais para grande parte da população que tem a utilização das mesmas como prática de saúde normalmente está ligada às pessoas mais idosas, a pessoas da família ou ainda a livros e aos profissionais de saúde em menor número⁽²⁾.

Um estudo etnobotânico e de pesquisa de opinião que objetivou ampliar o conhecimento sobre a utilização de plantas medicinais de uma comunidade do município de Cascavel/PR e subsidiar a implantação dos fitoterápicos na rede pública de saúde do referido município, foi encontrado que nenhuma das pessoas entrevistadas revelou utilizar plantas por meio de orientação médica e sim, quase a totalidade indicou seu uso e a dosagem a ser utilizada como advindo de indicação de amigos e parentes⁽⁶⁾.

Em outro estudo, os autores pretenderam avaliar as tendências do uso de terapias alternativas por acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. Descobriu-se que poucos entrevistados admitiram fazer uso pessoal de terapias alternativas de saúde, entre elas, uso de chás medicinais e homeopatia. Houve também a descoberta que esse tipo de terapia é pouco abordado durante cursos de graduação da área da saúde⁽²⁰⁾.

A indicação do uso de plantas no combate à hipertensão deve ter embasamento científico,

para que o cliente não seja prejudicado. Uma atualização freqüente é necessária por parte dos profissionais, que devem estimular o uso correto das plantas em substituição às receitas empíricas usadas pela população. Por serem poucos os profissionais que realmente conhecem e recomendam a utilização de chás e outros tipos de preparados caseiros no combate às doenças, devemos procurar estratégias para melhorar a divulgação de informações e orientações a esse respeito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo foi motivado pela vivência com idosos que afirmam buscar em plantas a prevenção ou cura de diversas situações que interferem com a saúde física ou mental. Foi desenvolvido apenas com idosos que afirmaram adotar plantas como terapêutica única ou complementar no controle ou combate à elevação da pressão arterial, e as plantas mais citadas foram colônia, erva cidreira, chuchu, capim-santo, laranja e erva-doce.

A maior parte dos idosos usa plantas por indicação de familiares ou de outros idosos, sendo que alguns fizeram referência às indicações dadas por profissionais de saúde, como enfermeiras, médicos, agentes de saúde e acadêmicas de enfermagem. Apesar da origem familiar do uso, algumas plantas citadas como potenciais hipotensoras corresponderam ao que é comprovado pelos estudos farmacológicos, confirmando a cultura popular como fonte para o conhecimento científico.

Os maiores desconhecimentos identificados, e para os quais os profissionais de saúde devem estar atentos, foram referentes à forma de preparo das plantas para

uso e o alerta sobre o uso indiscriminado da dose da planta (quantidade utilizada para a elaboração dos chás, infusões, sucos e de outras formas de uso), que pode levar a complicações ou intoxicações.

A partir da identificação desses comportamentos, o enfermeiro deve assumir, acompanhar e incentivar o uso terapêutico das plantas, fazendo os idosos compreenderem que, mesmo sendo plantas, o uso em quantidade exagerada não aumenta o seu poder terapêutico, mas pode, isto sim, levar a quadros de intoxicação e até à morte.

A utilização de plantas com fins medicinais vem surgindo como um campo promissor para pesquisas e ações de educação em saúde, visando fornecer subsídios científicos para o uso seguro e apropriado de plantas e seus derivados. Os enfermeiros e demais profissionais da saúde devem realizar anamnese completa e investigativa na tentativa de identificar esta prática, possíveis divergências em relação à planta e sua verdadeira finalidade, posologia, preparo e administração, para assim, auxiliar e direcionar o tratamento de seus clientes de forma efetiva, segura e coerente com a realidade.

REFERÊNCIAS

1. Moraes MEA, Santana GSM. Aroeira-do-sertão: um candidato promissor para o tratamento de úlceras gástricas. *Funcap*. 2001. (3): 5-6.
2. Pinto EPP, Amorozo MCM, Furlan A. Conhecimento popular sobre plantas medicinais em comunidades rurais de mata atlântica – Itacaré, BA, Brasil. *Acta Bot. Bras*. 2006. 20(4): 751-762.
3. Oliveira CJ de, Araújo TL de, Moreira TMM. Idosos com hipertensão arterial: interferências em sua qualidade de vida. *Rev Baiana Enferm*. 2002. 17(3):109-112.

4. Oliveira CJ de, Araujo TL de. Cultura dos chás, águas e lambedores: A prática em um grupo de idosos. XXI Encontro de Iniciação à Pesquisa da Universidade Federal do Ceará; Fortaleza: EUFC; 2002.
5. Sociedade Brasileira de Hipertensão. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. 2006. 48p.
6. Tomazzoni MI, Negrelle RRB, Centa ML. Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica. Texto Contexto Enferm. 2006. 15(1): 115-21.
7. Alvim NAT, Ferreira MA, Cabral IE, Almeida Filho AJ. The use of medicinal plants as a therapeutical resource: from the influences of the professional formation to the ethical and legal implications of its applicability as an extension of nursing care practice. Rev Latino-am Enfermagem. 2006. 14(3): 316-23.
8. Resolução N^o 196/96 sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Rev Bioética. 1996. 4(2).
9. Leite MT, Cappellari VT, Sonogo J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. Revista Eletrônica de Enfermagem [serial on line] 2002 [cited 2006 nov 03]; 4(1): 18-25. Available from: http://www.fen.ufg.br/revista/revista4_1/mudou.html
10. Matos FJA. Farmácias vivas - Sistema de utilização de plantas medicinais projetado para pequenas comunidades. 4^a ed. Fortaleza: EUFC; 2002. 267p.
11. Tôrres AR, Oliveira RAG, Diniz MFFM, Araújo EC. Estudo sobre o uso de plantas medicinais em crianças hospitalizadas da cidade de João Pessoa: riscos e benefícios. Rev Bras Farmacogn. 2005. 15(4): 373-80.
12. Werner D. Remédios caseiros e plantas medicinais. In: _____ Onde não há médico. 21^a ed. São Paulo: Paulus; 2002. p. 27-39.
13. Singi G, Damasceno DD, D'Andréa ED, Silva GA. Efeitos agudos dos extratos hidroalcoólicos do alho (*Allium sativum* L.) e do capim-limão (*Cymbopogon citratus* (DC) Stapf) sobre a pressão arterial média de ratos anestesiados. Rev Bras Farmacogn. 2005. 15(2): 94-97.
14. Matos FJA. O formulário fitoterápico do professor Dias da Rocha: informações sobre o emprego na medicina caseira, de plantas do Nordeste, especialmente no Ceará. 2^a ed. Fortaleza: EUFC; 1997. 219p.
15. Oliveira F, Akisue G. Fundamentos de farmacobotânica. 2^a ed. São Paulo: Atheneu; 1997. 178p.
16. Souza KMP. Plantas medicinais estão ameaçadas de extinção. Jornal Diário do Nordeste/Fortaleza. 30 mar 2003: p 11.
17. Veiga Junior VF, Pinto AC, Maciel MAM. Plantas medicinais: cura segura? Quim. Nova. 2005. 28(3):519-528.
18. Resende A. Preparo e cuidados com as ervas. Ervas medicinais e terapias alternativas. São Paulo; 2003. p. 4-5.
19. Rozemberg B. O saber local e os dilemas relacionados à validação e aplicabilidade do conhecimento científico em áreas rurais. Cad. Saúde Pública. 2007. 23 (Sup 1):S97-S105.
20. Barbosa MA, Fonseca APM, Bachion MM, Souza JT, Faria RM, Oliveira LMAC et al. Terapias alternativas de saúde x alopatia: tendências entre acadêmicos de medicina. Revista Eletrônica de Enfermagem [serial on line]. 2001 [cited 2006 nov 03]; 3(2) Available from: http://www.fen.ufg.br/revista/revista3_2/terapias.html

Artigo recebido em 06.12.06

Aprovado para publicação em 30.04.07

APÊNDICE – FORMULÁRIO PARA COLETA DE DADOS

Nome (iniciais):

Idade:

Relacione as plantas que você usa ou já usou como remédio, de acordo com os seguintes tópicos:

1. Planta utilizada:
2. Qual o modo de preparo (chá fervido, infusão, molho, etc)?
3. Qual a parte da planta que o (a) senhor (a) utiliza?
4. Frequência de uso (por dia):
5. Quem indicou ou recomendou o uso da planta?
6. Como o (a) senhor (a) reconhece a planta?
7. Onde o (a) senhor (a) obtém a planta?
8. O (a) senhor (a) sabe se tem alguma contra-indicação para esta planta?
9. Como o (a) senhor (a) conserva o chá pronto ou a planta fresca?

Nome (iniciais): _____ Idade: _____