

## FITOTERAPIA COMO MODO DE VIDA

Rodolfo Kasuyoshi KOHORI<sup>1</sup>  
Debora Yukie Pereira ISHIDA<sup>2</sup>  
Rosana Brambilla EDERLI<sup>3</sup>

**RESUMO:** O artigo fará menção as ervas medicinais ou plantas fitoterápicas, caracterizadas por suas condições favoráveis à saúde, já que não causam efeitos colaterais ou danos, desde que usadas adequadamente, obtendo-se os resultados similares das drogas adquiridas nas farmácias ou em postos de saúde pública. Essas ervas podem ser usadas como medicamentos para muitos problemas que afetam a sociedade, como a obesidade, asma e dores de cabeça. Assim, propomos nesse trabalho realizar orientações à comunidade de Álvares Machado-SP para o uso consciente da fitoterapia e para que seu uso torne-se constante no tratamento de doenças.

**Palavras-chave:** Fitoterapia. Plantas fitoterápicas. Propriedades terapêuticas. Farmacológico. Medicina alopática.

### 1 INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais na sociedade brasileira atual foi influenciado principalmente por culturas ancestrais, como a indígena, que era capaz de curar doenças por meio de ervas encontradas em seu habitat. Esse hábito hoje é conceituado como fitoterapia, que tem se tornado cada vez mais popular entre os povos de todo o mundo, e propõe, além de maior eficácia terapêutica, ausência de efeitos colaterais. De acordo com dados da prefeitura de São Paulo, a metrópole nacional, vem aprendendo a conhecer, proteger e recuperar essa riqueza, visando o respeito à vida e valorizando os benefícios à saúde da família humana e do planeta de que somos parte. (HARAGUCHI; CARVALHO, 2010. p. 6).

Aproximadamente 60% dos casos de intoxicação por venenos naturais no estado brasileiro ocorrem com crianças, sendo que grande parte acontecem

---

<sup>1</sup> Docente do Ensino Médio no componente curricular de Química da Escola SESI de Álvares Machado - CE 348 e docente da FAI - Faculdades Adamantinenses Integradas. rodolfo.kohori@sesisp.org.br. Orientador do trabalho.

<sup>2</sup> Discente do 2º ano do Ensino Médio da Escola SESI de Álvares Machado. E-mail: debora.ishida@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente do 2º ano do Ensino Médio da Escola SESI de Álvares Machado. E-mail: roederli@hotmail.com

acidentalmente devido ao desconhecimento do potencial tóxico de determinadas espécies.

Diversas das plantas ornamentais, que dispostas em vasos ou jardins podem esconder perigos por trás de sua beleza. Elas são chamadas “plantas tóxicas”, ou então conhecidas como venenos naturais. Estes venenos apresentam princípios ativos capazes de causarem graves intoxicações quando ingeridas ou irritações cutâneas quando tocadas. (REICHELT, 2009, p. 122).

Porém, esse incidente pode ser revertido, por meio da substituição de plantas ornamentais por plantas medicinais, que além de extinguir esses acidentes, auxilia no tratamento de inúmeras doenças.

Além dos problemas ocasionados por algumas plantas venenosas, a população brasileira está vivendo um período marcado pela crise econômica e social, que conseqüentemente tem aumentado o número de moradores com condições econômicas precárias, que muitas vezes encontram dificuldade para ter acesso a medicamentos adquiridos nas drogarias, favorecendo o rápido adoecimento de muitos indivíduos, principalmente aqueles que estão inseridos na faixa etária de 0 a 10 anos, que de acordo com menção do Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo, o Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo e o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, 51% da população, os mais pobres, consomem apenas 16% dos medicamentos vendidos no país.

Entretanto, essa situação pode ser mudada, com o uso de medicamentos naturais, que não gera custo nenhum ao consumidor, e oferece praticidade na produção e no cultivo, além de não oferecer efeitos colaterais e danos à saúde.

Embasados nessa ideia de valorizar as ervas fitoterápicas, e com o intuito de ampliar essa proposta, o projeto visa declarar a comunidade os benefícios na utilização e no cultivo dos medicamentos naturais, que além de não causar danos como as plantas ornamentais, proporcionam a saúde e eficácia no tratamento de doenças de forma natural, sem riscos de efeitos colaterais. Apesar da colaboração com o bem-estar geral de todos, contribui na economia, já que para ter acesso aos produtos gerados pelas ervas medicinais é preciso que seja investido pouco capital,

necessitando apenas a atenção e a cautela no cultivo, na preparação dos produtos e na utilização dos mesmos.

Assim, tem-se como objetivo geral dessa pesquisa:

- Oferecer as informações dos produtos fitoterápicos à comunidade, para que as utilizem de maneira consciente no tratamento de doenças.

E como objetivos específicos:

- Proporcionar à comunidade em geral, a possibilidade da utilização de medicamentos naturais, que possuem os mesmos efeitos que drogas produzidas em grandes fábricas, porém que oferecem menos riscos à saúde e efeitos colaterais;

- Facilitar o acesso gastos com remédios adquiridos nas farmácias, principalmente pela camada mais pobre da comunidade.

Para a realização desse trabalho, foi feito levantamento bibliográfico (sites especializados, cartilhas online, trabalhos universitários, revistas e livros) com o intuito de construir um referencial teórico para fundamentarmos nossa proposta de aplicação prática na comunidade de Álvares Machado-SP, de maneira que essa população utilize as ervas medicinais, suas aplicações no tratamento de problemas na saúde, sua forma de cultivo e a variedade de produtos que podem ser feitos a partir delas, diminuindo assim os gastos com medicamentos e aumentando a utilização das plantas, conseqüentemente melhorando sua qualidade de vida.

## **2 FITOTERAPIA**

De acordo com o site bem de saúde, a fitoterapia é considerada uma especialidade médica, que é tratada na área da medicina alopática, ao contrário da homeopatia e da acupuntura, que são terapias alternativas. Diversas pesquisas científicas realizadas comprovam que o tratamento vegetal oferece soluções eficazes e com menor custo para o tratamento de doenças. As plantas contêm princípios ativos capazes de curar diversas enfermidades, sendo que a partir do reconhecimento destas propriedades terapêuticas que se deu o surgimento da medicina alopática moderna. A fitoterapia é comumente utilizada no combate de doenças crônicas e agudas. Porém, por mais natural que seja, é muito importante ter certos cuidados, pois o uso indiscriminado pode prejudicar a saúde.

É considerado fitoterápico toda preparação farmacêutica (extratos, tinturas, pomadas, xaropes e cápsulas) que utiliza como matéria-prima parte de plantas, como folhas, caules, raízes, flores e sementes, com conhecido efeito farmacológico. O uso adequado dessas preparações traz uma série de benefícios para a saúde humana ajudando no combate a doenças infecciosas, disfunções metabólicas, doenças alérgicas e traumas diversos, entre outros. Associado às suas atividades terapêuticas está o seu baixo custo; a grande disponibilidade de matéria-prima (plantas), principalmente nos países tropicais; e a cultura relacionada ao seu uso.

A seguir serão mostradas algumas plantas que possuem capacidades fitoterápicas, de acordo com informações extraídas de professores de biologia e química, docentes no SESI CE 348.

## 2.1 ILEX PARAGUARIENSIS

**Nomes populares:** Erva-Mate, Chá-Mate, Azevinho, Yerba-Mate, Chá-do-Paraguai, Hervea, Chá-de-Jesuíta.

**Constituintes:** Alcalóides à base de purinas (cafeína), taninos, polifenóis (ação contra o envelhecimento celular, segundo uma pesquisa da Universidade Nacional de Misiones, Argentina, julho 2009), potássio, magnésio.

**Usos tradicionais:** Depressão, diabetes, enxaqueca, fadiga, gripe, neuralgia, obesidade, resfriados, reumatismo, tensão pré-menstrual (TPM).

**Ações terapêuticas:** Reduz níveis de colesterol e gordura abdominal, promove saciedade precoce, ação lipolítica e desabsortiva.

**Propriedades medicinais:** Diaforético, diurético, tônico digestivo, estimulantes de nervo.

**Preparações da erva:** Infusão da erva-mate, Cápsula da erva-mate.

**Contraindicações:** É contraindicado para pessoas que possuem problemas cardíacos devido ao alto teor de cafeína.

## 2.2 PLECTRANTHUS BARBATUS

**Nomes populares:** Boldo-do-Brasil, Boldo-de-Jardim, Boldo-da-Terra, Boldo-Silvestre, Boldo-Falso, Malva-Amarga, Malva-Santa, Sete-Dores, Tapete-de-Oxalá, Alumã, Boldo-Chileno.

**Constituintes:** Barbatusol, barbatol, barbatusina, cariocal, ciclobutatusina, colenol, coleol, coliona, óleo essencial (rico em guaieno e fenchona), ferruginol, forskolina.

**Usos tradicionais:** Asma, bronquite, diarreia (extrato cru das folhas é antiviral), fadiga do fígado, distúrbios intestinais, hepatite, cólica e congestão do fígado, obstipação, inapetência, cálculos biliares, debilidade orgânica, insônia, ressaca alcoólica.

**Ações terapêuticas:** Facilita a digestão e trata de distúrbios biliares; diurético; diminui o reflexo de blefarospasmo (tique de piscar o olho). Popularmente também é utilizado para icterícia.

**Propriedades medicinais:** antidis péptica, anti-reumática, broncodilatadora, calmante, cardioativa, carminativa, colagoga, colerética, estomáquica, hepática, hiposecretora gástrica, hipotensora, tônica.

**Preparações da erva:** Alcoolatura, sumo e lava-pé.

**Contraindicações:** Pessoas com úlceras/gastrite devem evitar a utilização dessa erva.

## 2.3 MENTA SPICATA

**Nomes populares:** Mentha-Piperita, Vick-Vaporrube, Hortelã-Pimenta, Erva-Boa, Hortelã-Cheirosa, Hortelã-Rasteira, Mentrasto, Poejo.

**Constituintes:** Óleo volátil (que é o principal, de onde vem o mentol) que é característico dessa planta. Taninos. Princípios amargos, colina, triterpenos, tocoferóis e alguns flavonoides.

**Usos tradicionais:** dores de cabeça, dores abdominais, cólica e flatulência, gripes e resfriados, ajuda na perda de peso, elimina e impede a formação de muco (catarro).

**Ações terapêuticas:** Ação contra o enjoo e náusea, que diminui os espasmos no estômago e que melhora a circulação sanguínea.

**Propriedade medicinais:** Antiespasmódica, analgésica, antisséptica, anti-inflamatória, digestiva, anestésica e expectorante.

**Preparações da erva:** Chá, capsulas e óleos essenciais.

**Contraindicações:** Grávidas, mulheres a amamentar, crianças com menos de 5 anos e pacientes com refluxo ou hérnia de hiato devem evitar a utilização dessa erva.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho está em andamento, e visa apresentar à comunidade de Álvares Machado, por meio de oficinas, ele especificará o que são as ervas fitoterápicas, os benefícios que oferecem caso seja feita a utilização desta pela população em geral (benefícios à saúde e econômicos), orientará também, como as demais plantas podem ser cultivadas dentro dos lares e quais as maneiras de suas preparações, dentre elas, como fazê-las e como utilizá-las, sem que haja problemas de efeitos colaterais, demonstrando assim sua eficácia no tratamento das enfermidades.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**DIVERSIFICANDO em química:** propostas de enriquecimento curricular. Porto Alegre, RS: 2009. Mediação, 133 p.

HARAGUCHI, Linete Maria Menzenga; CARVALHO, Oswaldo Barretto de. **Plantas medicinais**. 2010. Disponível em: <[http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/meio\\_ambiente/arquivos/plantas\\_med\\_web.pdf](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/meio_ambiente/arquivos/plantas_med_web.pdf)>. Acesso em: 20 ago. 2016.

LOPES, Mariana Aparecida; OBICI, Simoni. **Conhecimento e interesse dos prescritores de uma unidade básica de saúde, em relação ao uso de plantas medicinais**. 2011. Disponível em:

<[http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/mariana\\_aparecida\\_lopes\\_3.pdf](http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/mariana_aparecida_lopes_3.pdf)>. Acesso em: 23 ago. 2016.

**O QUE é fitoterapia?** Disponível em: <<http://www.bemdesaude.com/article/3/corpo-e-saude/46/o-que-e-fitoterapia.html>>. Acesso em: 10 ago. 2016.

PIANETTI, Gerson Antônio. **Formulário de fitoterapia de farmacopeia brasileira**. 2011. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/hotsite/farmacopeiabrasileira/conteudo/Formulario\\_de\\_Fitoterapicos\\_da\\_Farmacopeia\\_Brasileira.pdf](http://www.anvisa.gov.br/hotsite/farmacopeiabrasileira/conteudo/Formulario_de_Fitoterapicos_da_Farmacopeia_Brasileira.pdf)>. Acesso em: 24 ago. 2016.

TEIXEIRA, João Batista Picinini; CANESCHI, César Augusto; POLONINI, Hudson Caetano. **Programa de plantas medicinais**. 2010. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/proplamed/atividades/fitoterapia/>>. Acesso em: 23 ago. 2016.