



A UTILIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS PELOS IDOSOS HIPERTENSOS

The use of medicinal plants for elderly hypertensive

Maria Tereza Soratto
Ioná Vieira Bez Birollo
Neiva Junkes Hoepers
Mariane Rezin Favarin
Érica Motta de Souza

Abstract: The objective of this study to identify the way in which medicinal plants are used by hypertensive participants of a group of elderly. The study included eleven elderly hypertensive patients, that use some kind of medicinal plant. It is a qualitative study, exploratory and descriptive, applied semi-structured interview. Data were analyzed using content analysis technique, from the categorization proposed by Minayo. The results showed that older people got information and guidance on medicinal plants through the family, knowledge transmitted from generation to generation, report getting medicinal plants in the backyard, with neighbors and relatives, gather medicinal plants and already use it. The Medicinal Plants using for hypertension are: chayote; lemon; eggplant; fennel, lemon balm and chamomile cane, not all of which are indicated for hypertension. All seniors reported receiving no guidance on the use of medicinal plants for health professionals. Soon, there was a lack of training and quest for qualification of professionals on subjects involving medicinal plants, given that these are often used inappropriately due to lack of information. Keywords: Medicinal plants, hypertension, elderly, nursing.

Resumo: Objetivou-se, neste estudo, a identificação da forma com que são utilizadas as plantas medicinais pelos hipertensos participantes de um grupo de idoso. Participaram deste estudo 11 idosos hipertensos que utilizam algum tipo de planta medicinal. Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório e descritivo, aplicou-se entrevista semi-estruturada. Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo, a partir da categorização proposta por Minayo. Os resultados apontaram que os idosos adquiriram informações e orientações sobre as plantas medicinais através da família, conhecimentos transmitidos de geração em geração, relatam conseguir as plantas medicinais no quintal de casa, com os vizinhos e parentes, colhem as plantas medicinais e já a utilizam. As Plantas Medicinais que utilizam para a Hipertensão são: chuchu; limão; berinjela; erva doce, camomila e cana cidreira, sendo que nem todas são indicadas para hipertensão. Todos os idosos relataram que não receberam orientações sobre a utilização de plantas medicinais, por profissionais de saúde. Logo, observou-se a falta de capacitação e busca pela qualificação dos profissionais acerca de assuntos que envolvem as plantas medicinais, tendo em vista que estas são muitas vezes utilizadas de forma inadequada devido à falta de informação. Palavras-chaves: Plantas medicinais, Hipertensão, Idoso, Enfermagem

INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é considerada um dos grandes problemas para a saúde pública no Brasil, pois atinge milhares de pessoas. Sua detecção é quase sempre tardia, pois no início é assintomática, além de constituir um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares e cerebrovasculares¹.

A utilização de plantas na prevenção e/ou na cura de doenças possui um hábito existente na história da humanidade². Desde os primórdios da civilização, o homem pré-histórico já disponibilizava os recursos vegetais como terapêutica³.

Foi implantada no Brasil, no ano de 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), que visa estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos de saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras⁴.

O uso racional ocorre quando o paciente recebe o medicamento apropriado à sua necessidade clínica, na dose e posologia corretas, por um período de tempo adequado e ao menor custo para si e para a comunidade⁵.

Para promoção do uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos no SUS, devem-se promover estratégias de divulgação e informação aos profissionais de saúde, gestores e usuários dos conhecimentos básicos sobre plantas medicinais e fitoterápicos, considerando as metodologias participativas e o saber popular⁶.

O cuidado prescrito pela enfermagem está estritamente ligado a resolutividade do problema de enfermagem, portanto a prática do

profissional está relacionada aos cuidados e orientações prescritas pelo enfermeiro.

A presente pesquisa teve como objetivo identificar de que forma são utilizadas as plantas medicinais pelos hipertensos participantes de um grupo de idosos.

METODOLOGIA

Pesquisa de abordagem qualitativa, descritiva, exploratória e de campo. O estudo foi realizado em uma Estratégia da Saúde da família, em um Município do Sul de Santa Catarina – SC. Participaram da pesquisa, 11 idosos hipertensos, de acordo com os seguintes critérios de inclusão: pacientes hipertensos que utilizam plantas medicinais; hipertensos participantes do grupo de idosos; aceitação para participar da pesquisa segundo Resolução 510/2016⁷, a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Foi realizada entrevista semi estruturada. A análise de dados foi organizada a partir da análise de conteúdo⁸.

Com o intuito de preservar o sigilo dos sujeitos participantes do estudo, de acordo com a Resolução 510/2016⁷ que versa sobre Diretrizes e Normas Regulamentadoras sobre Pesquisa envolvendo Seres Humanos utilizaram-se a letra “I” nas citações das falas dos Idosos seguido do respectivo número. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa da UNESC Projeto nº 919545.

RESULTADOS

Perfil dos Idosos

O perfil dos idosos demonstra que a maioria dos mesmos é do sexo Feminino (07) e Masculino (04); com idade entre 60 a 77 anos (11); estado civil: casado (09), viúvo (02); e escolaridade: primário incompleto (06), fundamental completo (02) e não estudou (03).

De acordo com o Estatuto do Idoso, são destinados os direitos assegurados as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, ou seja, uma pessoa com idade superior a 60 anos de idade é considerada idosa^{9,10}.

Em relação ao grau de escolaridade dos idosos entrevistados prevaleceu primário incompleto (06), com justificativa de que eram de cidades do interior e que não tinham acesso a escola. A escolaridade dos idosos brasileiros é ainda baixa: 30,7% tinham menos de um ano de instrução¹¹

Aquisição de informações e orientações sobre as Plantas medicinais

O idoso adquiriu informações e orientações sobre as Plantas medicinais através da Família, conhecimento transmitido de geração em geração (09); vizinhos (02); pastoral da saúde (02); com aprendizagem individual (01) ou não adquiriu a informação (01), demonstrado no quadro 1.

Nove idosos (I1; I2; I4 a I10) adquiriram informações sobre as Plantas medicinais através da família, com o conhecimento transmitido de geração em geração, de acordo com as falas:

I1: “aprendi com minha mãe, com os vizinhos e esposa”

I2: “minha mãe me ensinou, tias, vizinho e pastoral da saúde”

I4: “minha mãe sempre me ensinou e ouço às vezes a pastoral ensinar, quando tem encontro na praça”

I5: “com minha mãe e esposa”

I6: “com minha mãe e minhas tias”

I7: “com minha mãe já falecida e minhas tias”

I8: “com minha mãe”

I9: “dos familiares, passado de geração em geração”

I10: “da família, desde criança”.

Quadro 1 – Aquisição de informações e orientações sobre as Plantas medicinais

Como o Idoso adquiriu informações sobre as Plantas medicinais	Idosos (I)
Família, conhecimento transmitido de geração em geração	09 (I1; I2; I4; I5; I6; I7; I8; I9; I10)
Vizinhos	02 (I1; I2)
Pastoral da saúde	02 (I2; I4)
Aprendi sozinha, a vida ensina	01 (I3)
Nunca adquiri informação	01 (I11)

Fonte: dados da pesquisa, 2016.

A utilização das Plantas Medicinais se dá pelo desenvolvimento da cultura humana fazendo parte da cultura do homem desde os primórdios¹². Segundo Diegues; Arruda¹³ o saber e o saber fazer a respeito do mundo natural e sobrenatural gerados no âmbito da sociedade não urbana, industrial é transmitido oralmente de geração a geração.

A prática de utilização de Plantas medicinais revela que a família, muitas vezes

através da figura feminina, no caso deste trabalho a figura materna, entra como principal fonte de transmissão de conhecimento.

Já o Idosos I3 referiu que: **I3:** “*aprendi sozinha, a vida ensina*” e o idosos I11 relatou: **I11** “*nunca adquirir informação*”, ressaltando ainda mais a importância e necessidade da exploração de ações que implementem e aprimorem o conhecimento cultural.

Como os Idosos adquirem a planta medicinal

Dez idosos (10 – I1; I2; I4 a I11) adquirem a planta medicinal no quintal de casa, com os vizinhos e parentes:

I1: “*colho nos vizinhos e nas casas de parentes*”

I2: “*pego com o vizinho, não tenho quintal em casa, então sempre que preciso vou no vizinho, pois lá tem bastante.*”

I4: “*no quintal de casa, na farmácia e com os vizinhos.*”

I5: “*plantamos (eu e minha esposa) algumas plantas, outras pegamos na casa de conhecidos.*”

I6: “*planto algumas no quintal, algumas os vizinhos dão, e às vezes compro em saquinhos no mercado.*”

I7: “*com a comunidade, mercado e quintal de casa.*”

I8: “*quintal de casa e com os vizinhos que possuem.*”

I9: “*quintal de casa e com vizinhos, alguns parentes que trazem também.*”

I10: “*tenho no quintal de casa.*”

I11: “*tem no quintal de casa e o filho compra garrafadas de outras pessoas.*”

Os idosos I4; I6 e I7 compram as plantas medicinais na farmácia ou mercados. E o único idoso que somente compra a planta medicinal foi o Idoso I3: “*só comprado.*”

Segundo Abifisa¹⁴ no Brasil 91,9% da população fizeram algum uso de Planta Medicinal, sendo que 46% destas mantém o cultivo caseiro destas plantas, corroborando os resultados da pesquisa, onde a maioria dos idosos (10 – I1; I2; I4 a I11) adquire com parentes, comunidade e na sua própria casa as plantas medicinais.

Armazenamento da planta medicinal pelo Idoso

Oito (08) idosos colhem a planta medicinal e já a utiliza; cinco (05) armazenam em potes; dois (02) em geladeira e dois (02) através de sachês; conforme quadro 2.

Quadro 2 – Armazenamento das Plantas Medicinais pelos idosos.

O armazenamento da planta medicinal pelo Idoso	Idosos (I)
Colhe e já utiliza a Planta Medicinal	08 (I1; I2; I5; I6; I7; I8; I9; I10)
Armazena em potes	05 (I1; I5; I6; I7; I8)
Geladeira	02 (I8; I11)
Saquinhos prontos (sachês)	02 (I3; I4)

Quando os idosos foram questionados quanto ao armazenamento das Plantas Medicinais, 08 (I1; I2; I5; I6; I7; I8; I9; I10) citaram que colhem a planta e já a utiliza; sendo que 05 idosos armazenam em potes (I1; I5; I6; I7; I8); destacado nas falas:

I1: *“em casa, nos potinhos, alguns colho e já utilizo, mas quem cuida disso é minha esposa”.*

I2: *“não armazeno, já utilizo, gosto de colher e já utilizar para não perder o poder”.*

I5: *“minha esposa guarda em potes, às vezes colhe e já faz o chá”*

I6: *“guardo em potes no armário, às vezes colho e já utilizo”*

I7: *“compro de pacotinhos ou as que plantam no quintal de casa guardo em potes ou colho e já utilizo”*

I8: *“em potes, na geladeira, quando não colho e já utilizo”*

I9 e I10: *“colho e já utilizo”*

I11: *“geladeira”.*

Dois (02 – I3; I4) idosos citaram utilizar as plantas medicinais com saquinhos prontos:

I3: *“compro saquinhos já prontos, não gosto de plantar chás”.*

I4: *“alguns tenho plantado em casa, outros compro em saquinho, às vezes também colho no vizinho”.*

O armazenamento das plantas medicinais foi citado pelos idosos I8 e I11:

I8: *“em potes, na geladeira, quando não colho e já utilizo”.*

I11: *“geladeira”.*

O mais comum e correto armazenamento é secar as Plantas Medicinais a sombra, sol ou locais ventilados, para permitir sua conservação por um longo período, armazenando-as em vidros escuros e bem tampados, em

ambientes secos e arejados com embalagens próprias e com identificação de cada uma, protegido da luz solar¹⁵.

Os idosos entrevistados em sua maioria (08) colhem e já utilizam as Plantas Medicinais, devido terem em seus quintais em casa, o que é correto, pois utilizam a planta com todo seu poder terapêutico.

Indicação das plantas medicinais

Os idosos relataram utilizar as seguintes plantas medicinais: camomila; marcela; malva; boldo; laranjeira; terramicina; chuchu; cana cidreira; erva doce; berinjela; chá verde; limão; hortelã, alho. O Quadro 3 apresenta um comparativo sobre a indicação das plantas medicinais utilizadas pelos idosos hipertensos e literatura científica.

Em relação à utilização da Marcela, Folha de Laranjeira e o Chuchu os idosos utilizam de acordo com as indicações terapêuticas citadas pela ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷.

A Camomila, Malva, Boldo, Cana-cidreira e Erva-Doce são utilizadas de maneira correta, porém alguns idosos crêem que possam servir para outras patologias, o qual não confere com as indicações terapêuticas citadas pela ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷.

Os idosos que citaram Terramicina, Berinjela, Chá-Verde, Limão e Hortelã acreditam que as mesmas possam ser utilizadas para patologias que não conferem com as indicações terapêuticas citadas pela ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷; Lorenzi & Matos¹⁹ e Moraes et al²⁰.

Quadro 3 – Comparativo sobre a indicação das plantas medicinais utilizadas pelos idosos hipertensos e literatura científica.

Plantas Mediciniais	Indicação segundo os idosos	Indicação da literatura
Camomila (<i>Matricariarecutita</i>)	Para dormir, para gripe. (I1, I8 e I10); Calmante (I2 ao I9); Pressão Alta (I7).	Cólicas intestinais. Quadros leves de ansiedade, como calmante suave, contusões e dos processos inflamatórios da boca e gengiva ^{16, 18} .
Marcela (<i>Achyroclinesatureioides</i>)	Dor de barriga (I1, I2); Dor de estômago (I7).	Má digestão e cólicas intestinais; como sedativo leve; e como antiinflamatório ^{16,17} .
Malva (<i>Malva sylvestris</i>)	Infecção (I1); Inflamação (I2); Antibiótico (I6); Gripe (I7 e I9).	Afecções respiratórias como expectorante. Contusões e dos processos inflamatórios da boca e garganta ^{16,17} . Constipação intestinal ¹⁹ .
Boldo (<i>Plectranthusbarbatus</i>)	Dor de barriga (I2, I5 e I6); Dor de estômago (I7 e I8).	Dispepsia (distúrbios da digestão) e hipotensão (pressão baixa) ^{16,17}
Laranjeira (folha) (<i>Citrusaurantium</i>)	Dor de barriga (I5 e I6);	Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave ^{16,17} . Indigestão flatulenta, diarreia, tosses intermitentes, cólicas de bebê ¹⁹ .
Terramicina (<i>alternanthera brasiliana</i>)	Infecção (I2).	Diurética, digestiva, depurativa, moléstias do fígado e da bexiga ¹⁹ .
Chuchu (<i>sechium edule</i>)	Pressão Alta (I2).	- Diurético e hipotensor ¹⁹
Cana cidreira (<i>Cymbopogon citratus</i>)	Gripe (I4, I5, I6 e I10); Calmante (I7, I9).	- Cólicas intestinais e uterinas. Quadros leve de ansiedade e insônia, como calmante suave ^{16,17} .
Erva Doce (<i>Pimpinela anisum</i>)	Calmante (I3, I5 e I7) Congestão (I4).	Dispepsia (distúrbios digestivos), cólicas gastrointestinais e como expectorantes ¹⁶⁻¹⁸ .
Berinjela (<i>Solanumlycocarpun</i>)	Pressão Alta (I4).	Diurética, cólicas abdominais e renais e tratamento do Diabetes, afecções das vias urinárias ¹⁹ .
Chá Verde (<i>Camelliasinensis</i>)	Digestão (I3 e I6).	Diurético adstringente, antioxidante, astenia física e psíquica, tratamento de diarreia, asma ²⁰ . - Prevenção de câncer, hipercolesteremia e aterosclerose; ação diurética e estimulante ^{20,21} .
Limão(<i>citruslimon</i>)	Pressão Alta (I5).	Diurético, anti-reumático, anti-desintérica, acidez estomacal, ácido úrico, varizes, hemorróidas, pedras nos rins, congestão dos brônquios, eczema, dor de garganta e gripe ¹⁹ .
Hortelã (<i>menthaarvensis</i>)	Calmante (I8 e I9).	Antidiséptica, antivomitiva, descongestionante nasal, antigripal e dor de cabeça ¹⁹ .
Alho (<i>Alliumsativum</i>)	Pressão Alta (I9).	Hipercolesterolemia. Atua como expectorante e anti-séptico ^{16,17} . Coadjuvante no tratamento da hiperlipidemia hipertensão arterial leve a moderada, auxiliar na prevenção da aterosclerose ¹⁸ .

Fonte: dados da pesquisa, 2016

Contraindicações das Plantas Mediciniais Utilizadas pelos Idosos

Em relação à contraindicação do uso de plantas medicinais em forma de chá, os idosos entrevistados relataram que não possui conhecimento sobre os efeitos maléficos do uso de chás.

Alguns idosos por terem recebido informações de terapias alternativas de familiares, podem não saber a real indicação e os riscos que a planta possa lhe causar. Apesar de a planta ser totalmente natural não exime de risco o uso de seus componentes. Várias plantas quando consumidas de forma natural podem gerar complicações aos seres humanos, ou seja, assim como os fármacos, as plantas medicinais também podem gerar efeitos colaterais²¹.

Modo de preparo e de uso das Plantas Mediciniais pelos idosos

No quadro 4 organizou-se as respostas dos idosos referentes ao modo de preparo e uso das plantas medicinais e comparou-se a literatura científica.

No caso da Camomila onde utiliza-se as flores, o modo de fazer seria por infusão de acordo com referencial da ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷. Somente o Idoso I4 prepara a Camomila por infusão. O modo de preparo das plantas medicinais de forma incorreta pode influenciar na obtenção do princípio ativo da planta.

A Macela deveria ser preparada por infusão, sendo que os idosos I1, I2 e I7 fervem a

planta medicinal na água (decoção), o que pode influenciar na obtenção dos princípios ativos^{16,17}.

O modo de uso da Camomila e Macela pelos idosos não ultrapassa a dosagem de 1xíc chá de 3 a 4 x ao dia, recomendada pela ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷.

A Malva deveria ser preparada por infusão, sendo que os idosos I1, I2, I6, I7 e I9 fervem a planta medicinal na água (decoção), o que pode influenciar na obtenção dos princípios ativos^{16,17}.

O modo de uso da Malva pelos idosos não ultrapassa a dosagem de 1 xíc chá 4 x ao dia, recomendada pela ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷.

O boldo deveria ser preparado por infusão, mas os idosos I2, I5, I6, I7 e I8 fervem o boldo na água, o que pode influenciar na obtenção dos princípios ativos da planta. O modo de utilização: 1xíc chá 2 x ao dia esta de acordo com as recomendações da ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷.

A laranjeira deveria ser preparada por maceração, sendo que os idosos I5 e I6 fervem a planta medicinal na água, o que pode influenciar na obtenção das propriedades terapêuticas da planta^{16,17}.

A Terramicina deveria ser preparada por infusão, sendo que idoso I2 prepara a erva medicinal a partir da fervura da planta, o que não é recomendado por Lorenzi & Matos¹⁹. O modo de uso da Terramicina pelo idoso esta de acordo com as recomendações de Lorenzi & Matos¹⁹.

Segundo Lorenzi & Matos¹⁹ o chuchu deve ser preparado por infusão das folhas, sendo

que o idoso I2 ferve a folha na água. Segunda Silva²² o consumo do chá deveria ser feito mais vezes ao dia, 5 xícaras do chá por dia, o idoso ingeria somente 1 xic. por dia. A infusão das folhas e casca dos frutos do Chuchu é considerada diurética, hipotensora e remineralizante¹⁹. Somente o Idoso I4 prepara a Cana cidreira por infusão, de acordo com as recomendações da ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷. Os idosos I5, I6, I7 e I8, fervem a Cana Cidreira na água, o que pode influenciar na obtenção dos princípios ativos da planta, segundo as recomendações da ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷.

A erva doce é preparada adequadamente pelos Idosos I3, I5 e I7, com fervura da planta (decoção), sendo que o Idoso I4 prepara por infusão. O modo de uso esta de acordo com as recomendações da ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷.

A Berinjela é preparada e consumida de forma adequada pelo idoso I4²³.

O Chá verde é fervido (decoção) pelos idosos I3 e I6, sendo que deveria ser preparado por infusão, onde a água fervente é despejada sobre a planta e o recipiente fica tampado de 10 a 15 min, segundo descrito pelo Instituto AHAU²⁴.

O Suco do limão é tomado corretamente pelo idoso I5.

O chá de Hortelã é preparado a partir da fervura das suas folhas, conforme descrito pelos idosos I8 e I9; sendo recomendado pela ANVISA¹⁶ e Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira¹⁷ o preparo da erva por infusão.

O alho no caso do idoso I9 é consumido em cápsulas.

O óleo de alho, suplemento nutricional muito popular, tem sido produzido nos últimos 80 anos. Possui rica composição de vitaminas A1, B2,

B6, C, aminoácidos, adenosina, enzimas e sais minerais como ferro, selênio, silício e iodo, além de alicina, ajoeno e outros compostos. Oferece proteção contra doenças cardíacas, reduzindo o risco de ataques cardíacos e acidente vascular encefálico. O consumo em forma de cápsulas pode evitar problemas de indigestão, que podem ocorrer em algumas pessoas que consomem o alho fresco²⁵.

Destacam-se ainda como contra-indicações do alho: não deve ser utilizado por menores de três anos e pessoas com gastrite e úlcera gástrica, hipotensão e hipoglicemia. Não utilizar em caso de hemorragia e em tratamento com anticoagulante^{16,17}.

Quadro 4 – Modo de preparo e de uso das Plantas Medicinais pelos idosos e literatura científica

Plantas Medicinais	Modo de Preparo Idosos x Literatura	Modo de Uso Idoso x Literatura
Camomila (<i>Matricariarecutita</i>)	- Fervido na água; (I1, I3, I5, I6, I7, I8, I9 e I10). - Macera na água fria; (I2). - Água quente sobre a planta, após deixando no bafo. (I4).- Infusão: 3 g (1col sopa) em 150 mL (xíc chá) ^{16,17} .	- Em média 3 vezes no mês – uma xícara por dia, ou quando adocece (I1, I2 e I4)- Somente quando fica nervosa – 3 xícaras no dia (I3).- Quando adocece (I5, I6 e I8).- Antes de dormir, uma xícara, todos os dias (I7 e I9).- Antes de dormir uma xícara gelada adoçada com mel. (I10).- Utilizar 1xíc chá de 3 a 4 x ao dia ^{16,17} .
Marcela (<i>Achyroclinesatureioides</i>)	- Fervido na água. (I1, I2 e I7). - Infusão: 1,5 g (1/2 col de sopa) em 150 mL (xíc chá) ^{16,17} .	- Em média 3 vezes no mês – uma xícara por dia (I1)- Quando fica adoecido – duas xícaras no dia. (I2 e I7)- Utilizar 1xíc chá 4 x ao dia ^{16,17} .
Malva (<i>Malva sylvestris</i>)	- Fervido na água. (I1, I2, I6, I7 e I9). - Infusão: 2 g (1col sobremesa) em 150 mL (xíc chá) ^{16,17} .	- Em média 3 vezes no mês – três xícaras por dia; (I1) - Quando fica adoecido – duas xícaras no dia. (I2, I6, I7 e I9).- Utilizar 1xíc chá 4 x ao dia ^{16,17} .
Boldo (<i>Plectranthusbarbatus</i>)	- Fervido na água. (I2, I5, I6, I7 e I8).- Infusão: 1-3 g (1-3 col chá) em 150 mL (xíc chá) ^{16,17} .	- Quando adocece – duas xícaras no dia. (I2, I5, I6, I7 e I8).- Utilizar 1xíc chá de 2 a 3 x ao dia ^{16,17} .
Laranjeira (folha) (<i>Citrusaurantium</i>)	- Fervido na água. (I5 e I6).- Maceração: 1-2 g (1-2 col chá) em 150 mL (xíc chá) ^{16,17} .	- Quando adocece. (I5 e I6). - Utilizar 1 a 2 xíc chá, antes de dormir ^{16,17} .
Terramicina (<i>alternanthera brasiliana</i>)	- Fervido na água. (I2).- Infusão – uma colher de sobremesa para cada 1 Litro d'água ¹⁹ .	- Quando fica adoecido – duas xícaras no dia. (I2) - 3 a 4 xícaras por dia ¹⁹ .
Chuchu (<i>sechium edule</i>)	- Fervido na água. (I2).- Infusão das folhas ¹⁹ .	- Quando tomava era uma xícara por dia no período da manhã, hoje já não toma mais. (I2). - O ideal é consumir 5 xícaras do chá por dia, com um intervalo de pelo menos 3 horas entre as porções. A receita pode ser tomada morna ou fria e não deve ser adoçada ²² .
cana cidreira (<i>Cymbopogon citratus</i>)	- Água fervente sobre a planta e depois deixa no bafo; (I4). - Fervido na água. Infusão: 1-3g (1 a 3 col chá) em 150 mL (xíc chá) ^{16,17} .	- Quando adocece; (I4, I5, I6, I7 e I9). - Antes de dormir uma xícara gelada adoçada com mel. (I10). Utilizar 1xíc chá de 2 a 3 x ao dia ^{16,17} .
Erva Doce (Pimpinela anisum)	- Fervido na água; (I3, I5 e I7). - Água fervente sobre a planta e depois deixa no bafo. (I4) - Decocção: 1,5 g (3col café) em 150 mL água (xíc chá) ^{16,17} .	- Somente quando fica nervosa – 3 xícaras no dia; (I3).- Quando adocece; (I4 e I5).- Antes de dormir, uma xícara, todos os dias. (I7). - Utilizar 1xíc chá 3x ao dia ^{16,17} .
Berinjela (<i>Solanumlycocarpun</i>)	- Picada deixando de molho na água fria. (I4). - cortada, macerada em água durante a noite ²³ .	- Um copo todos os dias pela manhã em jejum. (I4). - É consumida cozida, frita, grelhada ou assada. Utilizada em jejum depois de submetida à decocção ou maceração em água (cortada, macerada em água durante a noite); como

		xarope, utilizando 30 gotas, três vezes ao dia; na forma de extrato seco em cápsulas – 1 ao dia ²³ .
Chá Verde (Camelliasinensis)	- Fervido na água. (I3 e I6).- Coloque duas colheres de sopa em meio litro de água e deixar em infusão por dois a três minutos, coar e beber durante o dia. Em sachê - coloque um sachê em uma xícara de água quente e deixe em infusão por dois a três minutos ²⁴ .	- Somente quando fica com indigestão – 2 xícaras no dia. (I3).- 6 a 10 xícaras por dia ²¹ .
Limão (citruslimon)	- Espremido puro. (I5).- Suco de limão: Tomar pela manhã, em jejum (10 a 20 minutos antes do desjejum), descongestiona e desintoxica o organismo ²⁴ .	- Suco de um limão puro em jejum. (I5). - Tomar pela manhã, em jejum ²⁴ .
Hortelã (menthaarvensis)	- Fervido na água. (I8 e I9).- Infusão: 1,5 g (3col café) em 150 mL (xíc chá) ^{16,17} .	- Quando adoecer. (I8).- Antes de dormir – uma xícara. (I9).-Utilizar 1xíc chá de 2 a 4 x ao dia ^{16,17} .
Alho (Alliumsativum)	- Cápsulas prontas. (I9)- Maceração: 0,5 g (1 colher café) em 30 mL (cálice) ^{16,17} .	- Uma vez ao dia pela manhã. (I9).- Utilizar 1 cálice 2 x ao dia antes das refeições ^{16,17} .

Plantas medicinais utilizadas pelos Idosos para a hipertensão

Quando os idosos foram questionados sobre as Plantas Mediciniais que utilizam para a Hipertensão responderam: chuchu; limão; berinjela; erva doce, camomila e cana cidreira. O quadro 5 relaciona as plantas medicinais utilizadas pelos idosos e a indicação da literatura científica.

Quadro 5 – Plantas Mediciniais utilizadas pelos idosos e indicação da literatura científica.

Plantas Mediciniais utilizadas para HAS pelos idosos	Indicações das Plantas Mediciniais para HAS relacionada à literatura
Chuchu (sechium edule) (I2)	Diurético, hipotensor, remineralizante. Os frutos cozidos sem sal como alimento, são usados contra a pressão arterial ¹⁹ .
Limão (citruslimon) (I5)	Diurético, anti-reumático, utilizado contra acidez estomacal, ácido úrico, hemorróidas, varizes, congestão dos brônquios, eczema, dor de garganta e gripe. Melhora a circulação sanguínea contra varizes ¹⁹ .

Berinjela (Solanum lycopersicon) (I4)	Contra afecções das vias urinárias, cólicas abdominais e renais, espasmos e epilepsias. O amido dos frutos é utilizado para tratamento do diabetes ¹⁹ .
Erva Doce (Pimpinela anisum) (I7)	Dispepsia (distúrbios digestivos), cólicas gastrointestinais e como expectorantes ¹⁶⁻¹⁸ .
Camomila (Matricaria recutita) (I7, I8)	Antiespasmódico intestinal, dispepsias funcionais ¹⁶⁻¹⁸ . Quadros leves de ansiedade, como calmante suave. ^{16,17}
Cana cidreira (Cymbopogon citratus) (I7 e I10)	- Cólicas intestinais e uterinas. Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave ^{16,17} .

Fonte: dados da pesquisa, 2016.

A planta toda do chuchu - *Sechium edule* (Jacq.) Sw.- é empregada na medicina popular em todo o país, sendo a infusão de suas folhas e casca dos frutos, considerada diurética, hipotensora e remineralizante. Os frutos cozidos sem sal como alimento, são usados contra pressão arterial alta. O fruto com casca possui carboidratos, cálcio, fósforo e potássio, além das vitaminas A, B e C, sendo, portanto, nutritivo¹⁹.

A berinjela (*Solanum melongena* L.) tem sido alvo de estudos devido a sua utilização popular para dietas de emagrecimento, por aumentar a eliminação de gorduras e combater o excesso de colesterol. Destaca-se em estudo de revisão os resultados de pesquisas realizadas com a berinjela, sendo de extrema importância para a redução da dislipidemia, em especial a hipercolesterolemia quando esta foi utilizada na forma de suco do fruto com casca²⁶.

Ação e indicação da Beringela: Rica em potássio. Sistema cardiocirculatório: Ação nos casos de colesterol e triglicérides elevados. Sistema urinário: o suco da berinjela é um bom diurético²⁷.

Para o Sistema cardiovascular, o limão é um poderosíssimo eliminador de toxinas e um tônico privilegiado. Ação que impede e neutraliza a proliferação das afecções arterioscleróticas²⁴. O limão possui indicação para o Sistema cardiovascular: diminui a pressão arterial. Sistema nervoso: combate o estresse²⁷.

A Camomila possui propriedade ansiolítica e sedativa^{19; 21}. A Camomila é indicada para o Sistema cardiovascular, diminuindo a pressão arterial²⁷.

A Cana Cidreira tem ação calmante, para nervosismo e insônia¹⁹. A Cana cidreira é indicada para o Sistema cardiovascular, diminuindo a pressão arterial. Sistema nervoso: combate o estresse²⁷.

A Erva doce é considerada estimulante das funções digestivas, carminativo e espasmolítico; em uso concomitante com substâncias anticancerígenas evitou o aparecimento das reações secundárias próprias da

quimioterapia¹⁹. A erva doce é indicada para o Sistema urinário: diurética²⁷.

Considera-se que a utilização do chuchu, berinjela, limão, camomila e cana cidreira podem trazer benefícios para o tratamento da hipertensão conjuntamente com o tratamento medicamentoso. A erva doce como é considerada digestiva e diurética também poderia trazer benefícios aos idosos pesquisados.

Indicação e orientação fornecidas aos idosos sobre as plantas medicinais para o uso na hipertensão

A indicação das Plantas Medicinais para hipertensão para os idosos foi em sua maioria pelos vizinhos e comunidade (08 - I2; I4; I5; I6; I7; I8; I9; I10); seguido da pastoral da saúde (02 - I2; I4).

Indicação da Planta Medicinal para uso na Hipertensão	Idosos (I)
Pastoral da Saúde	02 (I2; I4)
A Vizinhos e comunidade em geral	08 (I2; I4; I5; I6; I7; I8; I9; I10)
Não utiliza	02 (I1; I3)

Fonte: dados da pesquisa, 2016.

Os idosos I1 e I3 relataram que não utilizam plantas medicinais específicas para a hipertensão arterial.

Vizinhos, familiares, a mãe, a pastoral da saúde, conhecidos e a comunidade em geral são citados em diversas falas dos idosos como precursores de orientação sobre a utilização das plantas medicinais:

I1: “vizinhos dizem que é bom, e que vai curar. E realmente cura, eu gosto!”.

I2: “vizinhos recomendam que é bom, e porque baixa a pressão”.

I3: “vizinhos que indicam, dizem que é bom, faz bem para a saúde”.

I4: “vizinhos às vezes indicam, as moças da pastoral e anúncios na TV. Dizem que é bom e ajuda na saúde”.

I5: “me dizem que é bom e que baixa a pressão, e que faz bem para a saúde”.

I6: “vizinhos, algumas da pastoral dizem que é bom”.

I7: “mãe dizia que faz bem”.

I8: “através da comunidade e conhecidos, dizem que faz bem”.

I9: “familiares, indicam porque melhora a saúde”.

I10: “dos familiares, pois faz bem para a saúde”.

I11: “da comunidade, conhecidos, falam que vou melhorar se tomar os chás”.

O Brasil é composto por uma farmacopéia popular baseada em Plantas Medicinais, resultado de uma miscigenação cultural envolvendo africanos, europeus e indígenas. O grupo familiar abriga um conhecimento próprio, onde é repassado entre as gerações familiares, com particularidades que ficam restritas num mesmo grupo. Cada grupo ou comunidade possui peculiaridades que diferenciam sua cultura de outras, e como realizam o cuidado a saúde^{28,29}.

Sugestões sobre o tema da pesquisa

Os idosos I2 e I3 sugeriram mais informações sobre diabetes:

I2: “informações sobre o diabetes”

I3: “diabetes”.

O envelhecimento populacional vem ocorrendo em um ritmo acelerado, de maneira que se faça pensar em alternativas e ações a serem promovidas para a diminuição do agravo de doenças que em conjunto com o envelhecimento se apoderam do estado de saúde do idoso.

Alguns idosos sugeriram palestra sobre a utilização de plantas medicinais na hipertensão com a pastoral, enfermeiros e equipe multiprofissional; baseado em Programa institucional:

I7: “que as pastorais façam palestra sobre o assunto para ter mais conhecimento”.

I8: “que se fizessem programas para falar sobre isso, para saber e conhecer mais plantas de cultivo próprio”.

I9: “enfermeiros falarem mais do tema”.

I10: “que os profissionais falem mais sobre o tema”.

Segundo Ceolin et al²⁹, a integralidade é um componente indissociável que perpassa os diferentes modelos de cuidado e que interagem no cotidiano. Esse cuidado é construído diariamente, recebendo constantemente influências do contexto cultural e dos significados socialmente estabelecidos.

Conclusões

Os idosos possuem uma experiência os quais trazem consigo uma carga cultural repassadas de geração em geração, sendo que demonstram interesse de procurar por métodos alternativos para o tratamento complementar de patologias que surgem ao longo da vida.

Nos dados apresentados, nota-se um déficit no repasse de informações dos profissionais de saúde quando todos os idosos entrevistados relatam que não receberam orientações sobre a utilização de plantas medicinais e deixam como sugestão quando questionados, sobre a prática de atividades que expliquem patologias e plantas medicinais a serem utilizadas de forma correta, para que não ocorra de utilizarem de uma forma errônea.

Os objetivos foram alcançados e corresponderam as expectativas da pesquisa, os quais deixam uma satisfação à realização do mesmo, pondo em prática as orientações que foram repassadas e salientando a sabedoria própria de cada idoso, mostrando que o respeito à cultura de cada indivíduo é indispensável para uma troca de conhecimento entre profissional e população, assim como a importância do trabalho multiprofissional, englobando vários eixos para o auxílio e obtenção de uma melhor qualidade de vida das pessoas.

Os sujeitos da pesquisa aderiram à proposta mostrando o conhecimento que eles adquiriram ao longo da vida, deixando claro a necessidade de profissionais capacitados orientarem para o consumo adequado de plantas medicinais, o que caracteriza a importância de

elaboração de mais pesquisas neste ramo, para assim irradiar um conhecimento e uma terapêutica que busque a prática natural, respeitando a cultura de cada população.

A partir dos dados obtidos, observa-se a falta de capacitação e busca pela qualificação dos profissionais acerca de assuntos que cercam as plantas medicinais, tendo em vista que estas são muitas vezes utilizadas de forma inadequada pelos idosos devido à falta de informação.

Desta forma sugere-se capacitação dos profissionais que atuam na Estratégia Saúde da Família, contemplando as diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS, Resolução - RDC nº 10, de 9 de março de 2010¹⁶ e o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira¹⁷ e Instrução normativa nº 02, de 13 de maio de 2014¹⁸.

REFERÊNCIAS

1. Santos ZMSA. Hipertensão arterial - um problema de saúde pública. Rev. Bras. em Promoção da Saúde 2011; 24(4): 285-286.
2. Oliveira CJ, Araújo TL. Plantas medicinais: usos e crenças de idosos portadores de hipertensão arterial. Rev. Elet. Enfer. 2007; 9(1): 93-105. Disponível em: www.fen.ufg.br/revista/v9/n1/v9n1a07.htm.
3. Maia FL, Castro QJT, Resende FMF, Rodrigues D, Gonçalves R. Plantas medicinais e hipertensão [Internet]. 2011. [acesso 2014 out. 10]. Disponível em: http://www.ufop.br/downloads/farmacia_revista24_artigo_tecnico.pdf.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portaria 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
5. Management Sciences For Health (MSH). Managing Drug Supply. 2.ed. Connecticut: Kumarian Press, 1997.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 156 p.
7. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. [acesso em 2016 out. 30]. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>.
8. Minayo MCS. Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. 28a ed. Petrópolis (RJ): Vozes; 2009. 107 p.
9. Brasil. Lei no 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso [Internet]. [acesso 20 Abr. 2015]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/11/0.741.htm.
10. Brasil. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. 2. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 70 p.
11. Brasil. Censo 2010: Diminui a proporção de jovens e aumenta a de idosos, 2010 [Internet]. [acesso 3 Jun. 2015]. Disponível em <http://censo2010.ibge.gov.br/pt/noticias-censo?busca=1&idnoticia=1866&t=primeiros-resultados-definitivos-censo-2010-populacao-brasil-190-755-799-pessoas&view=noticia>.
12. Quevedo MD, Goncalves RF, Gonzales F. O conhecimento sobre a utilização de plantas medicinais em dois municípios do litoral de São Paulo, SP. Revista Ceciliana 2011 Dez; 3(2): 35-39, dez. 2011.
13. Diegues AC, Arruda R. Saberes tradicionais e biodiversidade no Brasil. Ministério do Meio Ambiente. São Paulo: USP, 2001.
14. Abifisa. Associação Brasileira das Empresas do Setor de Fitoterápicos, Suplemento Alimentar e de Promoção da Saúde. Introdução. [Internet]. 2007. [acesso 2015 Abr. 20]. Disponível em: <http://www.abifisa.org.br>.
15. Bochner R, Fizon JT, Assis MA, Avelar KES. Problemas associados ao uso de plantas medicinais comercializadas no Mercado de Madureira, município do Rio de Janeiro, Brasil. Rev. bras. plantas med. 2012 ; 14(3): 537-547.
16. Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - RDC nº 10, de 9 de março de 2010 [Internet]. [acesso 2015 Abr. 20]; Disponível em http://www.crn3.org.br/legislacao/doc/resolucao10_09_03_10.pdf.
17. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.
18. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução normativa nº 02, de 13 de maio de 2014. [acesso 2017 Jan 21] Disponível em:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002_13_05_2014.pdf

19. Lorenzi H, Matos FJA. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2. ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2008. 544 p.

20. Morais SM, Cavalcanti ESB, Costa SMO, Aguiar LA. Ação antioxidante de chás e condimentos de grande consumo no Brasil. Rev. bras. farmacogn. 2009 Mar; 19(1b): 315-320.

21. Fetrow CW, Avila JR. Manual de Medicina Alternativa para o profissional. RJ: Guanabara Koogan, 2002.

22. Silva E. Receita Natural. Plantas e ervas ajudando na sua saúde. 2015. [acesso 2015 Jul 05] Disponível em: <http://natural.enternauta.com.br/cha/cha-de-chuchu/>.

23. Carvalho MMS, Lino LLA. Evaluation factors featuring eggplant (*Solanum melongena* L.) as a functional food. Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP. 2014 Abr; 39 (1): 130-143.

24. Ahau. Instituto Ahau. Fitoterapia para todos. 2015 [acesso 2015 Jul 05] Disponível em <http://ahau.org/indicfitoterapia-0-html/>.

25. Plantas Medicinais – Fitoterapia. Benefícios do Óleo de Alho em Cápsulas e Cru. 2015. [acesso 2015 Jul 05] Disponível em: <http://www.plantasmedicinaisfitoterapia.com/oleo-de-alho-beneficios.html>.

26. Gonçalves MCR, Diniz MFFM, Borba JDC, Nunes XP, Barbosa-Filho JM. Berinjela (*Solanum melongena* L.): mito ou realidade no combate as dislipidemias?. Rev. bras. farmacogn. 2006 Jun; 16(2): 252-257.

27. Lopes GAD, Feliciano LM, Diniz RES, Alves MJQF. Plantas medicinais: indicação popular de uso no tratamento de hipertensão arterial sistêmica (HAS). Rev. Ciênc. Ext. 2010; 6 (2): 149-155.

28. Ethur LZ, Jobim JC, Ritter JG, Oliveira G, Trindade BS. Comércio formal e perfil de consumidores de plantas medicinais e fitoterápicos no município de Itaqui - RS. Rev. bras. plantas med. 2011; 13(2): 121-128.

29. Ceolin Teila, Heck RM, Barbieri RL, Schwartz E, Muniz RM, Pillon CN. Plantas medicinais: transmissão do conhecimento nas famílias de agricultores de base ecológica no Sul do RS. Rev. esc. enferm. USP. 2011 Mar; 45(1): 47-54.