

PLANTAS CALMANTE INDICADAS POR AGRICULTORAS DO SUL DO RIO GRANDE DO SUL

NAYLA RODRIGUES PEREIRA¹; MANUELLE ARIAS PIRIZ²; TEILA CEOLIN²;
SILVANA CEOLIN²; JANAÍNA DO COUTO MINUTO²; RITA MARIA HECK³

¹ Universidade Federal de Pelotas – pereira.nayla@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – manuzinha_piriz@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@ig.com.br

² Universidade Federal de Pelotas – silvanaceolin@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – janainaminuto@hotmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – rmheckpillon@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Há milhares de anos a humanidade faz uso de produtos advindos da natureza para o tratamento de suas doenças. No Brasil, o uso de plantas medicinais foi disseminado principalmente pela cultura indígena (SOUSA et al., 2008). A humanidade acumulou conhecimento acerca do uso das plantas, percebendo entre outros efeitos, que as plantas utilizadas tinham o efeito calmante (LORENZI, 2008).

Nesse sentido, é possível observar que no contexto atual da sociedade capitalista, a competitividade que os indivíduos convivem não os permite a prática de hábitos saudáveis (HECK et al, 2011). Lipp (2000) aborda sobre os reflexos da falta de tempo para praticar exercícios e alimentar-se, bem como para desenvolver atividades de lazer, propiciando o surgimento de alterações psicobiológicas como o estresse, a insônia e a ansiedade.

As plantas medicinais são muito utilizadas por famílias de agricultores do Sul do Rio Grande do Sul, que além de serem indicadas para o tratamento de várias patologias, possuem inúmeros benefícios à saúde, como a redução da presença de radicais livres (HECK et al., 2011), podendo atuar também como calmantes.

Neste contexto, em 2006, visando a regulamentação destas práticas no sistema oficial de saúde, por meio da portaria nº 971, foi implantada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Esta política tem como objetivo estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, associado a escuta acolhedora, desenvolvimento de vínculo terapêutico e integração do ser humano com o ambiente e a sociedade (BRASIL, 2006).

Com isso, o objetivo deste estudo é conhecer as plantas medicinais utilizadas como calmantes por agricultoras do Sul do RS e verificar seu uso conforme a literatura científica.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório e descritivo (MINAYO, 2008) que faz parte do projeto de pesquisa *Plantas bioativas de uso humano por famílias de agricultores de base ecológica da Região Sul do Rio Grande do Sul*. O estudo foi realizado nos domicílios das participantes, em um distrito rural da cidade de Pelotas/RS, localizado a 31,5 km da área urbana. Os sujeitos foram três agricultoras, indicadas pela equipe da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e por usuários de grupos da Unidade Básica de Saúde por possuírem grande conhecimento sobre plantas medicinais. Neste estudo foram respeitados todos os preceitos éticos bem como a Resolução 196/96 de competência do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde que emana diretrizes sobre pesquisa

com seres humanos. Os sujeitos da pesquisa assinaram o Consentimento Livre e Esclarecido e o projeto recebeu parecer favorável do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal Pelotas, Of. 072/2007. Os instrumentos de pesquisa para coleta de dados foram a entrevista semiestruturada gravada, observação sistemática e a construção do genograma e ecomapa das famílias. Com relação às plantas medicinais foi realizado registro fotográfico *in loco*. Em caso de dúvida do nome da planta, com a autorização da família do agricultor, foram coletados ramos em fase reprodutiva para preparação de exsiccatas, as quais foram utilizadas para identificação botânica. Os locais das entrevistas e as plantas citadas foram georreferenciados por meio de Global Positioning System (GPS) de navegação. A coleta de dados ocorreu nos meses de julho e agosto de 2011. Para este trabalho foram selecionadas as plantas medicinais utilizadas como calmantes, que foram agrupadas em um quadro e posteriormente pesquisadas na literatura quanto aos seus efeitos na saúde humana.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas três mulheres que trabalham com plantas medicinais há vários anos, e que foram indicadas pela comunidade como grandes conhecedoras do uso das plantas e extratos vegetais. Foram citadas no estudo 116 plantas medicinais, destas seis possuem indicações para o tratamento da ansiedade e como calmantes, conforme o quadro 1.

Quadro 1 – Plantas medicinais indicadas para o tratamento da ansiedade e como calmantes por agricultoras do Sul do Brasil. Pelotas, RS, 2013.

Nomenclatura Popular	Nomenclatura Científica	Indicação Popular	Forma de preparo
Guaco	<i>Mikania</i> sp.	Calmante, tosse	Xarope, bala
Maracujá-folha-rosa	<i>Passiflora</i> sp.	Calmante, açúcar no sangue	Chá, farinha da fruta
Camomila	<i>Chamomilla recutita</i>	Calmante	Chá
Capim-cidrão	<i>Cymbopogon citratus</i>	Para dormir, calmante	Chá
Cidró	<i>Aloysia triphylla</i>	Calmante	Chá
Laranjeira	<i>Citrus</i> sp.	Calmante	Chá

Foi observado que a preparação mais comum para o consumo das plantas foi o chá (infusão), bem como a coleta de material vegetal para as preparações é normalmente em hortas, quintais e jardins dentro da própria propriedade.

O guaco (*Mikania* sp.) foi citado pelas agricultoras como calmante e utilizado para o tratamento da tosse. A popularidade do guaco entre os sujeitos pode se explicar pela origem sul-americana da planta (LORENZI; 2008). Estudos científicos comprovam a funcionalidade da *Mikania glomerata* como broncodilatador e antitussígeno sob a forma de chá (BRASIL, 2006). Além disso, a *M. glomerata* é ofertada pelo SUS na apresentação de cápsula, xarope e outros com ação expectorante e broncodilatadora (BRASIL, 2013).

O interesse no cultivo do gênero *Passiflora* iniciou-se pelas características ornamentais e medicinais da planta e seu uso data de 3.500 a.C. É relatado o uso do *Passiflora* para fins medicinais em 1579, pelo médico espanhol Nicolas Mordardes. No Brasil existem mais de 130 espécies de *Passiflora*, sendo a espécie

Passiflora incarnata a mais utilizada pela indústria farmacêutica (HEIDEN, 2008). O uso do maracujá foi relatado pelas agricultoras sob a forma de chá das folhas ou farinha feita com a fruta. Na literatura é possível observar que o conhecimento tradicional sobre as propriedades sedativas das folhas do *Passiflora* é reconhecido (SIMÕES et al., 2010)

Na revisão de literatura, foi possível observar que a camomila (*Chamomilla recutita*) é citada em estudos farmacológicos por ter propriedades ansiolíticas, sedativa e imunoestimulante, em casos de cólicas, gripe e vômitos, além de promover melhorias na cicatrização da pele e exercer atividade antivirótica no tratamento da herpes (LORENZI, 2008; SOUSA et al., 2011; VANINI et al., 2013). Também é comprovada a funcionalidade da *Chamomilla recutita* no tratamento de cólicas de diversas etiologias, inclusive em crianças (ALVES; SILVA, 2003).

O capim-cidrão (*Cymbopogon citratus*), além de ser amplamente conhecido por suas propriedades calmantes, é contemplado na Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 10 de 2010 como droga vegetal, e tem indicação de uso para cólicas intestinais e uterinas, quadros leves de ansiedade e insônia, atuando como calmante suave (BRASIL, 2010).

Esta resolução lista 66 drogas vegetais, as quais são consideradas produtos de venda isentos de prescrição médica, destinados ao consumidor final. Sua efetividade encontra-se amparada no uso tradicional e na revisão de dados disponíveis em literatura relacionada ao tema (BRASIL, 2010).

Neste contexto, é importante o enfermeiro conhecer o uso das plantas para a realização do cuidado (HECK et al, 2011). Dessa forma deve estar atento às interações farmacológicas que podem ocorrer, por exemplo, com o uso da *Cymbopogon citratus* com medicamentos sedativos devido à sua forte ação calmante (BRASIL, 2010).

Foi citada nas entrevistas a utilização do cidró (*Aloysia triphylla*), cuja parte utilizada da planta foram as folhas e sob a preparação de chá. As evidências científicas sobre a utilização das folhas do cidró tem sua eficácia comprovada por Brown (1995) e Simões et al. (2010) para resfriados com presença de febre, como digestiva, antiespasmódica e calmante.

A laranja (*Citrus sp.*) é amplamente citada pelas informantes, sendo de múltiplas atividades terapêuticas e sendo indicada a preparação de diversas partes do vegetal. Na RDC nº10 de 2010, a *Citrus aurantium* é citada como droga vegetal, com a utilização recomendada das flores maceradas. A indicação de uso é referida para quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante, não devendo ser utilizada por pessoas portadoras de distúrbios cardíacos (BRASIL, 2010).

Desta forma, das seis plantas medicinais citadas como calmantes pelas agricultoras, cinco delas possuem comprovação de eficácia por meio de estudos, o que remete à aproximação do saber popular com o científico. Assim, o uso das plantas é um campo importante para a enfermagem, pois é uma área para a qualificação do enfermeiro, visto o estímulo efetuado pelo Ministério da Saúde para a introdução das terapias complementares no SUS (HECK et al, 2011).

4. CONCLUSÕES

O enfermeiro tem entre suas atribuições a prevenção e a promoção de saúde. Nesse sentido, possuir e compartilhar o conhecimento científico acerca das plantas medicinais comprovadas como calmantes é importante, para promover o cuidado à pessoa em sofrimento. O levantamento das plantas medicinais e a comprovação científica das plantas citadas é importante, tanto para o resgate da cultura popular

quanto para a produção de conhecimento científico pela enfermagem. Assim, pode-se concluir que as agricultoras ecológicas têm conhecimento das plantas calmantes e as utilizam corretamente para o cuidado em saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, Andréa Regiani; SILVA, Maria Júlia Paes da. O uso da fitoterapia no cuidado de crianças com até cinco anos em área central e periférica da cidade de São Paulo. **Revista escola de enfermagem USP**, , v. 37, n. 4, Dezembro. 2003
- BRASIL. Medida provisória nº 1.569-9, de 11 de dezembro de 1997. **Estabelece multa em operações de importação, e dá outras providências**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 14 dez. 1997. seção 1, p. 29514.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **A fitoterapia no SUS e o Programa de pesquisas de plantas medicinais da Central de Medicamentos**. Brasília: Ministério da Saúde. 1. ed. 2006. 148p.
- BRASIL. Ministério da saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução - RDC Nº 10 de 09 de março de 2010**. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Relação Nacional de Medicamentos Essenciais**. Disponível em : http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/renome_anexos_versao_08_08_2013.pdf. Acessado em: 13 ago. 2013.
- BROWN D. **The Herb Society of America Encyclopedia of Herbs and their Uses**. New York: Kindersley Publishing, Inc. 1995
- HECK, R.M.; ROESE, A.; PIRIZ, M.A.; MESQUITA, M.K.; CEOLIN, T. Plantas medicinais e enfermagem: uma nova perspectiva no combate aos radicais livres. **Cogitare Enfermagem**, v.16, n.1, p.122-126, 2011.
- HEIDEN, G. Maracujá – A religiosidade como agente dispensor. In: BARBIERI, R. L.; STUMPF, E. R. T. Origem e evolução de plantas cultivadas. Brasília: **Embrapa Informação Tecnológica**, p. 532-52. 2008.
- LIPP, M.E.N. **O Inventário de Sintomas de Stress**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- LORENZI H, MATOS FJA. **Plantas medicinais no Brasil – Nativas e exóticas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum. 2. ed. 2008.
- MINAYO MCS. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 11. ed. São Paulo-Rio de Janeiro: HUCITEC-ABRASCO, 2008.
- SIMÕES CMO, SCHENKEL EP, GOSMANN G, MELLO JCP, MENTZ, LA, PETROVICK PR. **Farmagnosia da planta ao medicamento**. Porto Alegre: Editora UFRGS, Florianópolis: editora UFSC, 6ªed. 2010.
- SOUSA, F. C.; MELO, C. T.; CITÓ, M. C.; FÉLIX, F. H. C.; VASCONCELOS, S. M.; FONTELES, M. M.; FILHO, J.M.B; VIANA, G. S. Plantas medicinais e seus constituintes bioativos: Uma revisão da bioatividade e potenciais benefícios nos distúrbios da ansiedade em modelos animais. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 18, p. 642-654, 2008.
- SOUZA, A. D. Z., CEOLIN, T., VARGAS, N. R. C., HECK, R. M., Vasconcellos, C. L., Borges, A. M., & Mendieta, M. C. Plantas medicinais utilizadas na saúde da criança. **Enfermería Global**, n. 24, p. 53, 2011.
- VANINI, M., CEOLIN, T., AVILA, F. N. D., BARBIERI, R. L., HECK, R. M. Uso da camomila em famílias de uma comunidade quilombola. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 7, 2013.