

PLANTAS MEDICINAIS COM POTENCIAL PARA O TRATAMENTO DE CÓLICAS MENSTRUAIS

MARCELA POLINO GOMES¹; ROBERTA ARAÚJO FONSECA²; CAMILA TIMM BONOW³; LAURA MARIANA FRAGA MERCALI⁴; CAROLINE VASCONCELLOS LOPES⁵; TEILA CEOLIN⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – marcelapolinogomes8@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – robsaraujof@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – camilatbonow@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas- lauramfmercali@gmail.com*

⁵*Prefeitura Municipal de Pelotas-carolinevaslopes@gmail.com*

⁶*Faculdade de Enfermagem - Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

As mulheres têm necessidades de saúde específicas, não apenas pelas diferenças fisiológicas em relação aos homens, mas inclusive e especialmente pela condição de gênero. Neste sentido as terapias integrativas e complementares, entre elas a utilização das plantas medicinais, buscam auxiliar no tratamento e prevenção de sintomas (LOPES *et al.*, 2011), tais como as cólicas menstruais.

Nesta perspectiva, o ciclo menstrual das mulheres é influenciado por mudanças hormonais que incluem secreções orquestradas de estrogênio e progesterona, que são os principais hormônios femininos. Esse processo ocorre todos os meses, e possui duração média de 28 dias, podendo variar de 20 a 45 dias (GUYTON; HALL, 2011; SILVA *et al.*, 2019).

A cólica menstrual é um distúrbio ginecológico também chamado de dismenorreia ou síndrome de dor menstrual. Dismenorreia é uma palavra grega que significa menstruação difícil, provocada durante a descamação das paredes do útero, ocorre uma produção excessiva de prostaglandinas, mediadores inflamatórios que provocam contrações da musculatura uterina. Essas contrações são intensas e levam à dor (ROSSETTO; BEVILAQUA; BRAZ, 2017). Assim, pode ocorrer dor na região do baixo ventre, espasmódica, em forma de cólica que ocorre de 1 a 3 dias antes do período menstrual podendo estender-se, afetando cerca de 80% das mulheres em idade fértil (NUNES *et al.*, 2013; SILVA *et al.*, 2019).

As ações realizadas pelo Projeto de Extensão (PE) Práticas Integrativas e Complementares da Rede de Atenção em Saúde (PIC-RAS) vinculado à Faculdade de Enfermagem (FE-UFPel), no ano de 2020, foram determinadas por uma pandemia, a qual alterou as práticas de participação dos projetos de extensão, e desse modo, buscaram se adaptar a essa nova conformação. À vista disso, as atividades do PE- PIC-RAS, voltaram-se para as mídias digitais.

Desse modo, segundo Sá *et al.* (2018), as mídias digitais promovem a divulgação de informações sobre um determinado assunto, como também a troca de conhecimento entre usuários através dos recursos das mídias.

Este projeto é fundamentado pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2015), e tem por finalidade a promoção de atividades acerca das diversas práticas integrativas e complementares (PICs) à população. Ademais, possibilita aos acadêmicos a experiência do conhecimento contextualizado.

Nesse sentido, o PE-PIC-RAS utilizou das redes sociais, com o intuito de disseminar conteúdo referente as PICs durante o período de pandemia. Com isso,

este trabalho teve como objetivo relatar as atividades extensionistas realizadas no *Instagram*, acerca das plantas medicinais com potencial para utilização no tratamento de cólicas menstruais.

2. METODOLOGIA

O PE-PIC-RAS é realizado por professoras e alunos da graduação e pós-graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), desde 2017. Além disso, conta com a colaboração de pessoas externas a UFPel. O Projeto de Extensão PIC-RAS possui uma página no Facebook (<https://www.facebook.com/picras/?ref=bookmarks>) desde 2017. Além disso, em março de 2020 foram criados um perfil no *Instagram* (https://instagram.com/projeto_pic.ras?igshid=1mu81j0v4nqyu) e um canal no *YouTube* (<https://www.youtube.com/channel/UCMPEM17R9X4yrDdpy5pF76Q>).

Devido a pandemia do COVID-19, a partir de março de 2020, os integrantes iniciaram a elaboração de materiais educativos, por meio de textos, infográficos e vídeos, com postagens semanais.

O projeto de extensão também realiza ações em parceria com outros projetos de extensão: 1. Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado; 2. Laboratório de formação e atendimento de Reiki; 3. Hortas Urbanas: um projeto de sustentabilidade urbana para comunidade pelotense; 4. Bebê a bordo. Além disso, as ações também ocorrem em colaboração com o projeto de ensino: (Curso) Práticas integrativas e complementares ofertadas no Sistema Único de Saúde.

Neste trabalho será discorrido sobre duas postagens (um vídeo e 5 infográficos) realizadas no *Instagram*, nas quais foram abordadas plantas medicinais com potencial para serem utilizadas no tratamento de cólicas menstruais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No cuidado à saúde, a integralidade mostra-se como um fator essencial, uma vez que considera os fatores culturais, sociais e econômicos, nos quais cada pessoa está inserida. No que tange a saúde da mulher, esse fator busca ir além do modelo biomédico, o qual focaliza suas ações e cuidados unicamente para o sistema reprodutivo (COELHO, 2009).

Contrapondo o modelo de cuidado atual vigente, apresenta-se o PE-PIC-RAS, o qual atua com práticas integrativas e complementares valorizando o contexto cultural e a percepção do processo saúde-doença. Nesse sentido, foi construído material informativo (infográficos e vídeo) e publicado na página do projeto no *Instagram* relacionado à temática da saúde da mulher, mais especificamente às cólicas menstruais.

Nas publicações, foram abordadas cinco plantas com potencial para o tratamento de cólicas menstruais, sendo elas: alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.), camomila (*Chamomilla recutita* L.), funcho (*Foeniculum vulgare* Mill.), gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) e mentrasto (*Ageratum conyzoides* L.). Quanto aos dados das publicações, houve um total de 362 visualizações, 88 curtidas, 4 comentários nos infográficos, já o vídeo obteve 263 visualizações, 47 curtidas e 7 comentários.

Com relação às indicações das plantas, o alecrim possui propriedades terapêuticas como antioxidante, antimicrobiano e anti-inflamatório, além de ser indicado para cólicas, tensão pré-menstrual e menstruação irregular (CAMPINAS,

2018; OLIVEIRA; VEIGA, 2019). Já a camomila, além de ser indicado para cólica por ser antiespasmódico, possui propriedade ansiolítica e sedativo leve, sendo contraindicada em gestantes por causar relaxamento da musculatura lisa (ANVISA, 2016; BRASIL, 2010).

Além disso, o funcho possui propriedade antiespasmódica além de aumentar o fluxo menstrual, podendo ser utilizado também durante a lactação visto que atua como planta galactagoga (LONDRINA, 2008). Já o gengibre, tem propriedades analgésica e anti-inflamatória que auxiliam na melhora da dor na dismenorreia (CHEN; BARRETT; KWEKKEBOOM, 2016), além de atuar no alívio de náusea e vômito (BRASIL, 2010).

Ademais, o mentrasto pode atuar contra dismenorreia e dores intestinais (AGRA *et al.*, 2008), além de atividade de analgesia em dores nas articulações e reumatismo (BRASIL, 2010).

Sendo assim, as plantas medicinais configuram-se como uma forma de cuidado e até mesmo tratamento complementar de sintomas e, por isso, devem ser utilizadas de forma racional e segura. Nesse sentido, é válido ressaltar a importância da enfermeira frente às dúvidas e necessidade da população em relação às plantas medicinais (JUNIOR *et al.*, 2017), uma vez que pode atuar dialogicamente, num processo de troca, valorizando o saber popular, integrando ao conhecimento científico para realização do cuidado à saúde.

4. CONCLUSÕES

Portanto, a partir deste trabalho observa-se que foram realizadas ações de educação em saúde, ampliando as ações de cuidado que podem ser realizadas pelas mulheres, tendo como intuito promover saúde e bem-estar durante o período menstrual. Além disso, disseminou as Práticas Integrativas e Complementares e suas políticas para o conhecimento da população em geral.

Tais ações foram fundamentadas na literatura científica e trabalhadas de maneira didática para a compreensão de todas pessoas independentemente do grau de escolaridade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGRA, M. F. *et al.* Survey of medicinal plants used in the region Northeast of Brazil. **Brazilian Journal of Pharmacognosy**, v.18, n.3, p. 472-508, jul./set., 2008.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira**. 1. ed. Brasília: ANVISA, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução da Diretoria Colegiada – RDC N° 10 de 09 de março de 2010 –** Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências. Brasília: ANVISA, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CAMPINAS. **Cartilha de Plantas medicinais.** Campinas, SP: Prefeitura Municipal de Campinas, Secretaria Municipal de Saúde, 2018.

CHEN, C. X.; BARRETT, B.; KWEKKEBOOM, K. L. Efficacy of Oral Ginger (*Zingiber officinale*) for Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2016, p 1-10, 2016.

COELHO, E. de A. C. et al. Integralidade do cuidado à saúde da mulher: limites da prática profissional. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 154-160, Mar. 2009.

GUYTON, A.; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 12. ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2011, p.1216.

JUNIOR J. N. B. S. et al. A enfermagem e a utilização de plantas medicinais no âmbito da atenção básica. **Rev. Cien. Saud. Nova Esperança**, v. 15, n. 3, dez. 2017.

LONDRINA. **Protocolo de Fitoterapia.** Londrina: Prefeitura do Município. Autarquia Municipal de Saúde, IAPAR, 2008.

NUNES, J. M. O.; RODRIGUES, J. A.; MOURA, M. S. F.; BATISTA, S. R. C.; COUTINHO, S. K. S. F.; HEZIME, F. A.; BARBOSA, A. L. R. Prevalência de dismenorreia em universitárias e sua relação com absenteísmo escolar, exercício físico e uso de medicamentos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 26, n. 3, p. 381-386, 2013.

OLIVEIRA, J. C. A.; VEIGA, R. da S. Impacto do uso do alecrim (*Rosmarinus Officinalis* L.) para a saúde humana. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 1, n. 2, p.1-7, fev. 2019.

ROSSETTO, A.; BEVILAQUA, L. A.; BRAZ, M. M. **Cartilha de autocuidado para mulheres com cólicas menstruais** [e-book]: exercícios, massagens e orientações. 2. ed. Santa Maria: Ed. PRE, 2017, p.27.

SÁ, K. M.; FREIRE, A. R.; CAETANO, F.; MAGALHÃES, K.N.; CAVALCANTE, S. M. A.; BANDEIRA, M. A. Mídias Sociais como ferramenta de apoio às práticas integrativas em saúde na área de plantas medicinais. **Vittalle**, Rio Grande, v. 30, n. 1, p.144-151, 2018.

SILVA, F. B. P.; SOUZA, J. O.; JANUÁRIO, P. O.; CRUZ, A. T. Prevalência da dismenorreia e sua influência na vida de trabalhadoras brasileiras. **Revista Saúde e Desenvolvimento**. v.13, n.14, p. 63-82, 2019.