



Plantas medicinais no cuidado aos problemas respiratórios

ROBERTA ARAÚJO FONSECA¹; MARCELA POLINO GOMES²; LAURA
MARIANA FRAGA MERCALI³; DANIELA BLANK BARZ⁴; DIANA CECAGNO⁵;
TEILA CEOLIN⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – robsaraujof@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – marcelapolinogomes8@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – lauramfmercali@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - danielabarzs@hotmai.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas – cecagnod@yahoo.com.br

⁶ Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

As doenças respiratória crônicas (DRpC), como asma, rinite, e doença pulmonar obstrutiva crônica, representam um dos maiores problemas de saúde atualmente, uma vez que diminuem a qualidade de vida e podem provocar incapacidades em indivíduos afetados (BRASIL, 2010a). Já as infecções respiratórias agudas podem apresentar maior amostra de caso sazonalmente, como no caso da Influenza, além de poderem exacerbar os sintomas das DRpC (BRASIL, 2020).

Nesse sentido, as plantas medicinais são uma forma de cuidado a fim de aliviar a sintomatologia, tanto das DRpC, quanto das gripes e resfriados. Um estudo aponta que o uso das plantas medicinais como terapia complementar para redução dos sintomas de problemas respiratórios já é recorrente na população. Algumas plantas citadas nesse estudo foram: guaco (*Mikania* sp.), laranjeira (*Citrus sinensis*) e alho (*Allium sativum*) que, quando confrontadas com a literatura, apresentaram efeitos expectorante, anti-inflamatórios e anti-microbiano (MENDIETA *et al.*, 2012, 2015).

Diante disso, o Projeto de Extensão (PE) Práticas Integrativas e Complementares da Rede de Atenção em Saúde (PIC-RAS) vinculado à Faculdade de Enfermagem (FE-UFPEL), neste período de isolamento social decorrente da pandemia do COVID-19, realiza atividades educativas através das redes sociais, com o intuito de instruir a comunidade sobre o uso correto e seguro das plantas medicinais. O projeto é fundamentado pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2015). Com isso, o presente trabalho possui como objetivo descrever as ações realizadas pela plataforma do YouTube sobre plantas medicinais com indicação para o sistema respiratório.

2. METODOLOGIA

Com a suspensão das atividades presenciais, em março de 2020, teve início a elaboração dos materiais *online*, pelos acadêmicos e docentes da FE/UFPEL e apoiadores externos que participam do projeto. O material produzido pelo grupo é postado nas redes sociais semanalmente. Em relação as plantas medicinais que contribuem com o bem estar, aliviando os sintomas das doenças respiratórias, gripes ou resfriados, os materiais foram divulgados em vídeos no canal do YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UCMPEM17R9X4yrDdpy5pF76Q>). Fizaram parte deste material as seguintes plantas: alecrim, alho, anis-estrelado,

coração-de-bananeira, guaco, hortelã, macela e sálvia-da-gripe, além de orientações quanto a formas de preparo e consumo. Foram postados sete vídeos: 1) Plantas medicinais no cuidado a saúde, 2) Plantas medicinais para o sistema respiratório: marcela e alho, 3) Plantas medicinais para o sistema respiratório: alecrim e anis-estrelado, 4) Plantas medicinais para o sistema respiratório: sálvia-da-gripe e hortelã, 5) Plantas medicinais para o sistema respiratório: guaco e coração-de-banana, 6) Receita: xarope de coração-de-banana, 7) Receita: xarope em calda. Verificou-se que foram realizadas 1.117 visualizações.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os vídeos sobre plantas medicinais que podem ser utilizadas como complementares para o tratamento dos sintomas do sistema respiratório, apresentam as indicações e formas de preparo. O material teve como intento principal alcançar pessoas que buscassem por plantas medicinais para alívio de sintomas de resfriados e gripes leves. Tendo em vista atingir um público diverso, foram elaborados com diferentes plantas de maneira didática, para interagir com os expectadores, ampliando a possibilidade de uso. A seguir apresentamos os efeitos evidenciados na literatura de cada uma das plantas medicinais apresentadas nos vídeos:

O alecrim (*Rosmarinus officinalis*), possui atividade anti-inflamatória, se mostrando eficaz no manejo de doenças respiratórias, como a asma brônquica. (ANVISA, 2016; BRASIL, 2010; SIDIK, MEHMOOD, 2006).

O alho (*Allium sativum*) tem efeito antisséptico, expectorante e anti-inflamatório, isso faz com que ele seja um grande aliado em afecções do sistema respiratório como gripes e resfriados (ANVISA, 2016).

O anis-estrelado (*Illicium verum*) indicado para o tratamento de bronquite. Possui atividades expectorantes, ação analgésica, antibacteriana, antiflatulenta e antifúngica (SILVA, 2020)

A bananeira (*Musa sp.*), da qual é utilizado o coração-da-bananeira para preparação do lambedor/xarope, tem efeito expectorante e antibacteriano (KARUPPIAH; MUSTAFFA, 2013).

O guaco (*Mikania glomerata*), tem muitas propriedades que amenizam os sintomas apresentados durante os problemas respiratórios leves. Sendo elas, antitussígena, expectorante, broncodilatadora, edematogênica, anti-inflamatória e antiviral (BRASIL, 2018).

A hortelã (*Mentha x piperita*), é anti-inflamatória, antibacteriana e antiviral, o que ajuda diminuir sintomas gripais leves (ANVISA, 2018)

A marcela (*Achyrocline satureioides*), é usada como anti-inflamatória e antibacteriana (RIO GRANDE DO SUL, 2018).

A sálvia-da-gripe (*Lippia alba*), é indicada como expectorante. O que auxilia na eliminação de secreções dos pulmões e garganta (PERNAMBUCO, 2014).

Além disso, foram produzidos vídeos para demonstrar o preparo de xarope em calda e também o lambedor de coração-de-bananeira. Para os dois foram expostos o modo de preparo passo a passo, e as informações de uso, possibilitando com isso das receitas serem reproduzidas pelo público em suas casas. Em razão dos benefícios para tratamento de sintomas respiratórios, os preparados contribuem para o autocuidado das pessoas que estão em isolamento social.

4. CONCLUSÕES



A partir deste trabalho pôde-se apresentar a atuação do projeto frente à prevenção das doenças e infecções respiratórias através do uso de plantas medicinais, as quais podem ser incluídas no cuidado à saúde. Além disso, é válido destacar a importância dessas atividades sob o contexto das mídias digitais, visto que os integrantes do projeto buscam as informações em bases científicas e produzem materiais, de maneira didática e com linguagem acessível, para os usuários das redes sociais, a fim de promover educação em saúde e troca de conhecimento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira**. 1. ed. Brasília: ANVISA, 2016. Online. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/2909630/Memento+Fitoterapico/a80ec477-bb36-4ae0-b1d2-e2461217e06b>

AGÊNCIA NACIONAL DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA (BR). **Resolução da Diretoria Colegiada – RDC Nº 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

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Primeiro Suplemento do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília: ANVISA, 2018. Online. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/259456/Suplemento+FFFB.pdf/478d1f83-7a0d-48aa-9815-37dbc6b29f9a>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Doenças respiratórias crônicas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 160 p. Online. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_respiratorias_cronicas.pdf

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília: Anvisa, 2011.

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS: *Mikania glomerata* Spreng., Asteraceae – Guaco**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Online. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2018/novembro/21/18-0188-C-M-Mikania-glomerata.pdf>

BRASIL. Ministério da saúde. Informe Técnico. **Campanha Nacional de vacinação contra a influenza**. Brasília: Ministério da Saúde. 2020. Acessado em 4 set. 2020. Online. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/files/notas-tecnicas/informe-tecnico-ms-campanha-influenza-2020-final.pdf>



KARUPPIAH, P.; MUSTAFFA, M. Antibacterial and antioxidant activities of *Musa* sp. leaf extracts against multidrug resistant clinical pathogens causing nosocomial infection. **Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine**, v.3, n. 3, p.737-742, 2013.

MENDIETA, M. C. *et al.* Plantas medicinais utilizadas para o cuidado do sistema respiratório com potencial antimicrobiano: contribuições à enfermagem. **Journal of Nursing and Health**, n. 2, v. 2, p. 410-419, 2012.

PERNAMBUCO. Secretário de Estado de Saúde de Pernambuco. Secretaria Executiva de Atenção à Saúde. Comissão Estadual de Farmácia e Terapêutica. **Cartilha de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos**. Recife, 2014. Online. Disponível em: <http://farmacia.saude.pe.gov.br/sites/farmacia.saude.pe.gov.br/files/cartilha.pdf>

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul. Departamento de Ações em Saúde. **Plantas Medicinais do Jardim Botânico de Porto Alegre**. Porto Alegre: Escola de Saúde Pública, 2018. Online. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/carga20190154/17115411-e-book-plantas-medicinais.pdf>

SIDIK, K.; MEHMOOD, A. Acceleration of wound healing by aqueous extracts of *Allium sativum* in combination with honey on cutaneous healing in rats. **Internation Journal of Molecular Medicine and Advance Science**, v.2, n. 2, p. 231-235, 2006.

SILVA, R. A. S. Prospecção tecnológica do potencial antibacteriano e antifúngico do anis-estrelado (*Illicium verum* Hook F.) **Revista Humanidades e Inovação**, v.7, n.4, p. 327-338, 2020.