

PLANTAS MEDICINAIS E SEUS EFEITOS NO TRATAMENTO DE SINTOMAS RESPIRATÓRIOS

KAREN INGRID BATISTA¹; JÚLIA PIZARRO DUARTE²; KAROLINE GARCIA GOMES³

TEILA CEOLIN⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas –*

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

³*niversidade Federal de Pelotas – karolinegomesx@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

São denominadas plantas medicinais, aquelas que em sua composição possuem agentes com alto potencial terapêutico (Junior; Pinto, 2005). A utilização destas plantas com potencial medicinal para os sintomas respiratórios se dá desde os primórdios da humanidade como tratamento de diversos tipos de doenças. Acredita-se que na pré-história, o homem já utilizava os recursos naturais em várias atividades no dia-a-dia, como parte da alimentação, e de modo com que foram descobrindo os princípios curativos de certas plantas, passou-se a utilizar como tratamento de enfermidades. Além disso, a religião e a crença em magia estava fortemente relacionada ao uso das plantas medicinais, dessa forma sendo utilizadas concomitantemente durante muitos anos. Assim, os saberes acerca dos princípios medicinais das plantas foram repassados de maneira oral entre os povos (Rocha *et al.*, 2021). Atualmente, há inúmeros estudos (Carvalho *et al.*, 2020; Czelusniak *et al.*, 2012; EMA, 2013) relacionados à eficácia e aos efeitos que as plantas trazem, o que levou a contribuir para o aumento da adesão da população, ao redor do mundo, ao tratamento coadjuvante com o propósito profilático, curativo ou paliativo de diversas doenças.

No contexto histórico brasileiro, o uso de plantas medicinais passou a ser regulamentado a partir de 1967, com a publicação da Portaria nº 22, de 30 de outubro de 1967, que estabeleceu diretrizes para o uso de fitoterápicos (BRASIL, 1967). No entanto, foi somente em 2006 que a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos foi instituída, ampliando significativamente os estudos sobre plantas medicinais e permitindo que a sociedade fizesse uso delas de forma segura e responsável (Brasil, 2006). Em 2010, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) emitiu uma resolução que listava 66 drogas vegetais e seus respectivos usos terapêuticos. Mais recentemente, em 2021, a ANVISA aprovou o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, contendo um total de 236 formulações (ANVISA, 2021).

As doenças respiratórias são caracterizadas por afetarem diversas estruturas do sistema respiratório, incluindo o nariz, a boca, a faringe, a laringe, a traqueia e os pulmões. Essas condições podem ser desencadeadas por microrganismos ou por alérgenos específicos. Entre os sintomas mais comuns, destacam-se a dispneia, febre, a tosse com ou sem expectoração, e a produção de escarro (Brasileiro Filho, 2021).

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo identificar plantas medicinais com potencial para aliviar os sintomas respiratórios, bem como explorar seus métodos de utilização.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

Este estudo foi desenvolvido como requisito obrigatório para a conclusão da disciplina optativa "Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado à Saúde", oferecida pela Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, no semestre letivo de 2023-2. A metodologia adotada foi a revisão narrativa, com a busca de materiais em bases de dados especializadas, como Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online*, Biblioteca Virtual em Saúde e livros, focando em plantas medicinais utilizadas no tratamento de sintomas e doenças respiratórias. Os descritores utilizados para orientar a busca foram: "plantas medicinais", "sintomas respiratórios", "doenças respiratórias" e "tratamento fitoterápico". A revisão foi realizada entre agosto e setembro de 2024.

Para esta revisão, foram selecionadas as plantas medicinais: alho, eucalipto, guaco, limão e laranja-amarga.

O Alho (*Allium sativum* L.) possui ação terapêutica como potente antimicrobiano, antisséptico, antifúngico, antiviral e imunoestimulante, sendo amplamente utilizado em casos de gripes e bronquites (Carvalho *et al.*, 2020). Utiliza-se o bulbo (dente), preferencialmente descascado e amassado, em infusão em 1 xícara de água quente por cerca de 10 minutos, após deve-se coar e consumir 1 xícara até 2 vezes ao dia. O preparo é contraindicado para gestantes e pacientes com problemas estomacais, na tireoide e na coagulação e deve ser evitado em pacientes com hipoglicemias (Suzuki *et al.*, 2020).

O Eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.) tem uma importante ação sobre o sistema respiratório. As folhas dessa planta têm propriedades que auxiliam na melhora da tosse produtiva associada à gripe, podendo ser utilizado de maneira oral (tinturas, chás ou xaropes) ou inalatória. Para o preparo do chá, é preciso infusionar 1,5g a 3g das folhas em 150 ml de água, sendo indicado ingerir até quatro vezes ao dia. O preparo para inalação é utilizado 3g das folhas em água fervente, inalando até três vezes ao dia. Para as duas fórmulas as folhas devem estar rasuradas para melhor eficácia do princípio ativo (EMA, 2013). O uso do eucalipto para esses fins é contraindicado para pessoas menores de 12 anos, gestantes e hipertensas (ANVISA, 2021).

O guaco (*Mikania glomerata* Spreng.) é uma planta que tem grande atuação nas síndromes respiratórias, tendo comprovadamente propriedades broncodilatadoras, antitussígenas e expectorantes sobre as vias aéreas (Czelusniak *et al.*, 2012). Pela ação broncodilatadora, ele é amplamente indicado e utilizado como coadjuvante no tratamento da asma (De Menezes Filho; De Costa Souza; Porfiro, 2022). Para preparar o chá de guaco, é necessário infusionar 2 a 3g das folhas secas e rasuradas em 150 ml de água. Ele é contraindicado para pessoas gestantes, lactantes e menores de 18 anos (ANVISA, 2021).

As folhas da laranja-amarga (*Citrus medica* L.) são amplamente reconhecidas por suas propriedades terapêuticas no tratamento de diversas doenças respiratórias, com destaque para gripes e resfriados acompanhados de febre. Entre suas ações mais relevantes estão os efeitos antitussígenos anti-piréticos, expectorantes e antigripais. O preparo do chá medicinal consiste no uso de uma colher de folhas picadas em 240 ml de água fervente (Lorenzi; Matos, 2021).

O limão (*Citrus limon* (L.) Burm f.), particularmente o suco da fruta, possui propriedades terapêuticas que auxiliam no tratamento de tosse, gripes, resfriados, febre e dores de garganta. Para o preparo do chá, recomenda-se adicionar o suco

de meio limão a 240 ml de água fervente. Alternativamente, pode-se preparar uma infusão utilizando as folhas da planta, onde se utiliza uma colher de sobremesa de folhas picadas e uma colher de sobremesa de pedaços da casca em 240 ml de água (Lorenzi; Matos, 2021).

Evidencia-se, também, a carência de disponibilidade de recursos na íntegra de fácil acesso que abordam sobre a incorporação da prática nos serviços de saúde do país, bem como as formas de manter a segurança na oferta, dosagens e formas de utilização das plantas pelos usuários. Em consequência disso e também por questões culturais, o compartilhamento das informações acerca das plantas medicinais se dá principalmente no saber popular, que são passadas de geração a geração. Por isso, é necessário que profissionais da saúde orientem a utilização correta das plantas, aproximando o saber científico com o saber popular, de forma a tornar a prática mais segura (Badke et al., 2012).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destaca-se a importância da aplicabilidade do uso das plantas medicinais como coadjuvante no tratamento de sintomas respiratórios, enfatizando o uso de outras práticas de cuidado, além de auxiliar no tratamento convencional, promovendo o autocuidado, o protagonismo e empoderamento como pessoa/usuário.

As espécies vegetais de caráter medicinal ostentam a capacidade de coadjuvar no manejo de sintomatologias respiratórias, nesta revisão com particular destaque para o Alho, Eucalipto, Guaco, Limão e Laranja-Amarga, impulsionando, igualmente, a necessidade de pesquisas adicionais para aprofundar as propriedades intrínsecas tanto dessas espécies quanto de outras.

Concluindo, este trabalho, realizado durante a minha formação acadêmica, teve uma grande importância no meu desenvolvimento profissional. Ele permitiu uma compreensão mais profunda sobre o vasto campo das plantas medicinais, suas propriedades e aplicações, além de fortalecer minha capacidade de investigar e utilizar esses conhecimentos de forma prática. Através desse estudo, adquiri habilidades que foram essenciais não apenas para minha qualificação, mas também para o meu crescimento enquanto futura enfermeira.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos**. Brasil: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2021.

BADKE, M. R. et al. Saberes e práticas populares de cuidado em saúde com o uso de plantas medicinais. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 363–370, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/RSYSYv9rM7rsDP7dzThJVsj/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 22 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 22 de 30 de outubro de 1967. **Estabelece normas para o emprego de preparações fitoterápicas**. Brasil: Ministério da Saúde, 1967. Disponível em: <http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/>. Acesso em: 22 fev. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. **Política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 886, de 20 de abril de 2010.** Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASILEIRO FILHO, G. **Bogliolo Patologia.** 10 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

CARVALHO, M. G. S *et al.* Sabugueiro, alho e gengibre: antivirais e/ou imunoestimulantes?. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. I.] , v. 9, p. e09996158, 2020.

COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. RESOLUÇÃO COFEN Nº 581/2018 – ALTERADA PELA RESOLUÇÃO COFEN Nº 625/2020 E DECISÕES COFEN nº 065/2021, 120/2021, 263/2023, 264/2023 E 21/2024. Brasília: COFEN, 2018.

CZELUSNIAK, K. E. *et al.* Farmacobotânica, fitoquímica e farmacologia do Guaco: revisão considerando *Mikania glomerata* Sprengel e *Mikania laevigata* Schulyz Bip. ex Baker. **Rev. Bras. Plantas Med**, v. 14, p. 400-409, 2012.

DE MENEZES FILHO, A. C. P; DE COSTA SOUZA, D.B; PORFIRO, C. A. Atividade broncodilatadora de *Mikania glomerata* Sprengel (guaco) em pacientes com asma. **Revista Farmácia Generalista**, v. 4, n. 1, p. 1-23, 2022.

EMA. European Medicines Agency. Community herbal monograph on *Eucalyptus globulus* Labill., folium. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2013.

JUNIOR, V. F. V; PINTO, A. C. Plantas medicinais: Cura segura? **Revista Química Nova**, Natal - RN, v.28, n.3, 519-528, 2005.

LORENZI, H; MATOS, F. **Plantas Medicinais no Brasil.** 3. ed. Nova Odessa: Jardim Botânico Plantarium, 2021.

ROCHA, L. P. B. Use of medicinal plants: History and relevance. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18282>. Acesso em: 20 fev. 2024.

SUZUKI, A. L. M. et al. Cartilha de Plantas Medicinais indicadas para alívio de sintomas respiratórios. **Revista Lume**, Porto Alegre, 2022.