



## O USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE EM PALMAS - TO

MILLENA FERNANDES MILHOMEM<sup>1</sup>; CAIO MAIA NEPOMUCENO<sup>2</sup>; NATÁLIA BELO MOREIRA MORBECK<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Egressa do curso de Farmácia no Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA. E-mail: menafemil@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico do curso de Farmácia Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA. E-mail: caio.neupo@rede.ulbra.br.

<sup>3</sup>Mestre em Educação pela Universidade Federal do Tocantins. Professora dos cursos de Farmácia e Estética e Cosmética do CEULP/ULBRA. E-mail: natalia.belo@ceulp.edu.br.

### RESUMO

As plantas medicinais são elementos de grande influência na sociedade contemporânea, em especial porque constituem parte da biodiversidade, sendo muitas delas utilizadas de diferentes maneiras e por muitos povos. É importante a atuação do farmacêutico junto aos demais profissionais da saúde que atuam como prescritores, e junto à população, a fim de orientar sobre o uso racional de plantas medicinais ou fitoterápicos, com o objetivo de diminuir a exposição dos usuários a agravos de saúde causados por esse uso indevido de medicamentos. Os medicamentos da medicina convencional são documentados pela ciência da mesma forma que as plantas, dando credibilidade e certificando que as mesmas apresentam eficácia, qualidade e segurança sem comprometer o bem-estar dos seus usuários desde que seja assegurado o seu uso racional. Nesse sentido, o objetivo da pesquisa é realizar um levantamento da utilização de plantas medicinais por praticantes de atividade física ao ar livre. O procedimento metodológico consistiu em uma abordagem qualitativa e quantitativa, que teve como instrumento da pesquisa um questionário feito no google formulário, contendo 25 perguntas abertas e fechadas, cuja a amostra foi composta por 55 praticantes de atividade física ao ar livre em Palmas - TO, entre as idades 20 a 60 anos. Foi possível identificar que as plantas medicinais mais utilizadas foram o boldo (11,1%) e a segunda a babosa (3,7%), com suas finalidades de reduzir a pressão sanguínea, aumentar a vasodilatação, ação antitumoral, ação anti-inflamatória e cicatrizante. Sendo assim, a indicação do uso da mesma foi por parentes (69,6%) e os médicos (17,4%), em forma de chá e ingerida oralmente. Dos praticantes de atividade física apenas 27,6% (8 participantes) possuem doenças crônicas e fazem uso de medicamento associado. É possível concluir que é necessária uma melhor anamnese na prática de uso de plantas medicinais e medicamentos associados, sem a orientação de um profissional capacitado, dentre deles o farmacêutico, que possa fazer um acompanhamento e aconselhar esses praticantes, pois é visto que muitos utilizam essas plantas sem o devido conhecimento e de forma inapropriada, o que pode acarretar em efeitos negativos na saúde destes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física. Uso racional de medicamento. Interação. Reações adversas. Plantas medicinais.

### 1 INTRODUÇÃO

As plantas medicinais são partes integrantes dos recursos naturais e possuem propriedades capazes de provocar reações benéficas no organismo humano além de envolver a

capacidade de recuperação e manutenção do bem-estar. Nesse contexto, as plantas medicinais são elementos de grande influência na sociedade contemporânea, em especial porque constituem parte da biodiversidade, sendo muitas delas utilizadas de diferentes maneiras e por muitos povos (MOSCHIN et al., 2019).

No Brasil, a utilização popular das plantas medicinais é originada dos povos indígenas, que as utilizavam tanto para fins terapêuticos, quanto para rituais religiosos. Esse conhecimento foi sendo repassado de geração para geração entre os povos, nações e tribos. Todavia, com o decorrer dos anos e o advento da medicina, este conhecimento passou por algum tempo desvalorizado pelos profissionais de saúde (COSTA; CORDOVIL; LIMA; COELHO; SALVADOR FILHO, 2019).

De acordo com Marques et al. (2019) “das plantas são extraídos diversos ativos e grande parte deles são responsáveis pela aplicabilidade na alimentação e na saúde, o que pode ser um estímulo ao desenvolvimento do conhecimento de muitas plantas dentro do âmbito da química orgânica e suas estruturas, que nos fornecem compostos que são extremamente diversificados”.

Com os avanços científicos, o consumo de plantas medicinais perdeu espaço para os medicamentos sintéticos. Entretanto, o alto custo destes fármacos, o difícil acesso, os seus efeitos colaterais, bem como, nos dias atuais, o uso crescente de produtos de origem natural, contribuíram para o ressurgimento do uso de plantas medicinais. Deste modo a orientação para uma utilização adequada, sem perda da efetividade dos princípios ativos das plantas e sem riscos de intoxicações por uso inadequado é fundamental (BRUNING et al., 2012).

Deste modo o interesse por obter um ótimo desempenho numa atividade física e um corpo idealizado pela sociedade fizeram com que o conceito de “Esporte e Saúde” possa ser distorcido, uma vez que a estética tem sido enfatizada, atualmente os praticantes de atividade física buscam alternativas para a melhoria no desempenho físico, aceleração do metabolismo, emagrecimento, pois é algo que está presente na população, mas às vezes sem o acompanhamento de um profissional habilitado que tenha o intuito de orientar a forma correta do uso, da identificação, levando em conta o uso racional das plantas medicinais. Estudos indicam que as plantas medicinais têm sido utilizadas como agentes ergogênicos de forma corriqueira entre os praticantes de atividade física, porém na maioria das vezes não é praticada com o respaldo de profissionais aptos tanto do ponto de vista legal como também de conhecimento na área.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

Para a realização da pesquisa os praticantes de atividade física foram constatados por meio dos grupos que os professores de educação física possuem em um aplicativo, segundo levantamento prévio, cerca de 280 pessoas compunham esses grupos.

A abordagem foi realizada a partir da explicação da pesquisa que consta no TCLE inserido na plataforma do Google Formulário. A amostra foi composta por 55 praticantes que fazem uso de plantas medicinais e que aceitaram participar, estes ainda receberam no e-mail uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o questionário.

O questionário foi elaborado de forma a atender aos objetivos da pesquisa e contém perguntas abertas e fechadas e não houve manifestação de opinião da pesquisadora, pois o questionário respondido em formato eletrônico. Os resultados obtidos foram apresentados através de gráficos e tabelas e analisados com a utilização de literatura científica que abordam estudos sobre as espécies citadas pelos entrevistados.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A buscar por consumo de plantas medicinais entre os praticantes de atividade física foi descrito em um total de 55 entrevistados. As duas espécies de plantas medicinais com maior número de citações foi o boldo (11,1%), de acordo com Oliveira et al., (2012) esse estudo comprova que os princípios ativos já encontrados no boldo reduzem a pressão sanguínea, tem ação vasodilatadora, hiposecretora gástrica e ação antitumoral, em seguida a Aloe vera L (Babosa) (3,7%) segundo Martins (2020) ela é conhecida principalmente pela sua capacidade de

regenerar tecidos danificados, de acordo com Cagni e Lubi (2018) o uso tópico é o mais usado, a Aloe vera possui atividades biológicas como ação anti-inflamatória, cicatrizante e imunomoduladora. Nesta coleta de dados, foi citado pelos usuários 27 tipos de plantas (Tabela 1).

Tabela 1: Plantas mais utilizadas e suas finalidades de uso.

Plantas Utilizadas	% de Uso	Finalidade de uso
Boldo	11,1	Antidiurético, Anti-inflamatório e antioxidante. Estimular o funcionamento do fígado, Aliviar os sintomas da indolência alimentar.
Babosa	3,7	Anestésicas, Antitérmicas, Anti-inflamatórias e Cicatrizantes.
Mastruz	3,7	Eliminar vermes intestinais, Fortalecer o sistema inune, Diminuir inflamações e Reduzir a pressão arterial.
Açafrão	3,7	Melhora a digestão, Ajuda na perda de peso, Estimula o sistema imune, Melhora a resposta anti-inflamatória natural.
Capim Cidreira	3,7	Efeito calmante, Diminuir cólicas, problemas estomacais e Ação antioxidante.
Chá verde	37	Previne vários tipos de câncer, Favorece a perda de peso, Previne doenças do coração, Ajuda a regular os níveis de açúcar e Pode melhorar o desempenho durante o exercício.
Cimicífuga	3,7	Melhora a circulação sanguínea, Alivia a dor nos ovários e no útero, Ajuda a melhorar o sono, Ajuda no tratamento de artrite e osteoartrite.
Gengibre	3,7	Auxiliar na Perda de peso, Atuar como antioxidante e anti-inflamatório, Regula a pressão arterial.
Folhas de Limão	3,7	Auxilia na digestão, Melhora o humor, Diminui sintomas de doenças respiratórias, Previne o envelhecimento precoce.
Outros	3,7	

#### 4 CONCLUSÃO

Foi possível verificar que o uso de plantas medicinais por praticantes de atividade física ao ar livre em Palmas- TO, dos 55 participantes, 52,7% deles usa ou já usaram plantas medicinais, sendo que a maioria dos usuários é do sexo feminino (56,6%). Todos os participantes são adultos entre 20-60 anos, e com ensino superior completo.

As plantas medicinais mais utilizadas foram o boldo com (11,1%), e a babosa com (3,7%). Onde foi relatado o uso contínuo, com diversas finalidades dentre elas reduzir a pressão sanguínea, aumentar a vasodilatação, hiposecretora gástrica, ação antitumoral, ação anti-inflamatória, cicatrizante e imunomodulado.

## 5 AGRADECIMENTOS

Este projeto é apoiado pelo Programa de Iniciação Científica e Tecnológica - PROICT - do CEULP/ULBRA.

## 6 REFERÊNCIAS

BRUNING, Maria Cecília Ribeiro et al. **A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em Unidades Básicas de Saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu – Paraná: A Visão dos Profissionais de Saúde**, Ciência & Saúde Coletiva. RJ: Rio de Janeiro p. 2675-2685, 2012.

CAGNI, Thais Ferreira; LUBI, Neiva. **ALOE VERA NO REPARO DE TECIDUAL**. Revista Eletrônica Biociência, Biotecnologia e Saúde, Curitiba, v. 20, p. 33-42, 01 abr. 2018.

COSTA, Ndréa R. F. C.; CORDOVIL, Francidalva M.; LIMA, Márcia J.; COELHO, Wesley A. C.; SALVADOR FILHO, Eucláudio C. **Uso de Plantas Medicinais por Idosos Portadores de Hipertensão Arterial**. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, [s.l.], v. 17, n. 1, p. 16-28, 22 de fevereiro de 2019. Faculdade de Enfermagem Nova Esperança. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.17695/issn.2317-7160.v17n1a2019p16-28>>, Acesso em: 20 de abril de 2020.

MARQUES, Paola Alvares; SIMÃO, Thainá Aparecida; MORIYA, Marina Maki; DIAS, Gabriel; ANTUNES, Valeria Maria de Souza; OLIVEIRA, Carlos Rocha. **Prescrição farmacêutica de medicamentos fitoterápicos**. *Brazilian Journal Of Natural Sciences*, [s.l.], v. 2, n. 1, p. 15, 11 jan. 2019. *Brazilian Journal of Natural Sciences*. Disponível em: , Acesso em: 19 de abril de 2020.

MARTINS, Maria Daniele Alves. **Prescrição de fitoterápicos em uma farmácia magistral na cidade de Manaus- Am**. Universidade do Estado do Amazonas Escola Superior de Ciências da Saúde Curso de Farmácia, Manaus, p. 1-42, 14 set. 2020.

MOSCHIN, Aurélio et al. **Plantas e ervas medicinais: um estudo em Comunidades Caiçaras da Ilha Comprida-SP**, SP:Santos, 2019.

OLIVEIRA, Elisa Pires de; SILVA, Jacqueline Karling da; BOSSO, Meire Keterine; BÖHM, Franciele Mar Pucca Zanardi; STÖHER, Gisele Luiza; NEVES, Grisiely Yara Ströher. **Determinação de efeito alelopático, índice mitótico e utilização do boldo, capim-cidreira e hortelã no Bairro Boa Vista em Mandaguari (PR)**. *Determinação de Efeito Alelopático, Índice Mitótico e Utilização do Boldo, Capim-Cidreira e Hortelã no Bairro Boa Vista em Mandaguari (Pr)*, Mandaguari, v. 8, p. 41-53, 2012.