

## **USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO PROJETO DE EXTENSÃO “UFPE NA PRAÇA”: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Silvana Gonçalves Brito de Arruda (1); Alessandra Karina de Alcântara Pontes (2); Berilany dos Santos Sena (3); Marcos Henrique da Silva (4); Maria Izabel Siqueira de Andrade (5)

<sup>1</sup>*Docente em Universidade Federal de Pernambuco-Centro Acadêmico de Vitória. E-mail: silgbrito@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Discente em Universidade Federal de Pernambuco-Centro Acadêmico de Vitória. E-mail: alessandra.189@hotmail.com*

<sup>3</sup>*Discente em Universidade Federal de Pernambuco-Centro Acadêmico de Vitória. E-mail:berilanyseena@outlook.com*

<sup>4</sup>*Discente em Universidade Federal de Pernambuco-Centro Acadêmico de Vitória. E-mail: henri.campo9@gmail.com*

<sup>5</sup>*Docente em Universidade Federal de Pernambuco-Centro Acadêmico de Vitória. E-mail: Izabelandradee@hotmail.com*

### **Introdução**

A população idosa brasileira cresceu consideravelmente nos últimos anos, tendo ocorrido um aumento de 40,3% do número de idosos entre os anos de 2002 e 2012. Apesar de ser considerado como uma das maiores conquistas da humanidade, o envelhecimento também é um dos grandes desafios a ser enfrentado pela sociedade, em virtude de haver elevada prevalência de doenças crônicas e conseqüentemente maior demanda dos serviços de saúde e grande dispêndio de recursos financeiros destinados às terapias medicamentosas (MIRANDA, *et al.* 2016). Com o aumento da população idosa e da maior procura pelo sistema de saúde, é crescente a busca por meios que não estão presentes comumente na biomedicina, as chamadas práticas integrativas e complementares (PIC), que abrange a medicina tradicional chinesa, principalmente a acupuntura; a homeopatia; o termalismo social/crenoterapia; a medicina antroposófica e as plantas medicinais e fitoterapia (LIMA, *et al.* 2013). A significativa busca por tais práticas como alternativa terapêutica tem vários motivos, entre eles: o elevado custo dos serviços de saúde que estimula a procura por outras formas de cuidado, o interesse crescente por um cuidado integral e preventivo e a melhor qualidade de vida nos casos em que a cura não é possível de ser alcançada (CONTATORE, *et al.* 2015). Entre as PICs, sabe-se que o emprego de plantas medicinais esteve presente desde os primórdios da História da humanidade sob a perspectiva de auxiliar na prevenção e combate às enfermidades, sendo que esse conhecimento perpassa por gerações (SZERWIESK *et al.* 2017). Entre as diversas formas de utilização das plantas medicinais, a preparação na forma de chás é comumente empregada pela população, principalmente entre a faixa etária idosa (BRASILEIRO, *et al.* 2008). Uma apreensão

em relação ao uso das plantas medicinais se dá por sua hiperutilização, relacionada ao pensamento que tais produtos não trazem malefícios por serem “naturais”. O uso inapropriado de tais gêneros pode acarretar efeitos indesejáveis, como interações não esperadas e/ou ocorrência de efeitos sinérgicos com medicamentos. Essa utilização inadequada se deve, em parte, à falta de conhecimento da população quanto à posologia e modo de uso das plantas medicinais que, por sua vez, relaciona-se com a falta de difusão do conhecimento gerado nas instituições de ensino (MACHADO *et al.* 2014). Sob esse aspecto, nota-se a importância de haver maior interação entre a universidade e comunidade de modo que a população tome conhecimento dos benefícios, indicações terapêuticas, toxicidade, contraindicações e prováveis interações entre plantas e fármacos, para que os indivíduos sejam orientados quanto ao uso correto das plantas medicinais, evitando seu uso indiscriminado (MACHADO *et al.* 2014). A ação extensionista desenvolvida pelo Projeto “UFPE NA PRAÇA” objetiva atender a essa perspectiva interativa entre as interfaces universidade-comunidade buscando a disseminação e assimilação para a sociedade de informações geradas no âmbito acadêmico. Com isso, o presente trabalho objetiva relatar a experiência vivenciada em ações do Projeto de extensão “UFPE NA PRAÇA” que incorporaram o uso das PICs através de chás com plantas medicinais de forma a integrar o conhecimento empírico com o saber gerado na esfera acadêmica.

## Metodologia

As ações foram realizadas na Praça da Bela Vista 1, no município de Vitória de Santo Antão-PE, pelo grupo de extensão “UFPE NA PRAÇA”, da Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória. Para o planejamento do conteúdo a ser abordado, primeiramente se colocou em prática um levantamento de opiniões, de forma que os participantes das atividades optassem por temáticas as quais achavam interessantes serem abordadas, sendo essa coleta de opiniões efetuada uma semana antes da realização das práticas. Plantas medicinais foram constantemente escolhidas quando feito o questionário do tema desejado pelo grupo. De acordo com o tema escolhido pelo grupo, realizaram-se pesquisas bibliográficas em sites como Google acadêmico, Scielo e Revista Brasileira de Plantas medicinais, com intuito de trazer embasamento e informações coerentes para o grupo de idosos. Os assuntos foram abordados com auxílio de folders, figuras, cartazes ilustrativos, dinâmicas de grupo e rodas de diálogo de forma a abordar definição, benefícios, contraindicações, doses recomendadas, toxicidade e forma de preparo dos chás tratados. As ervas abordadas foram *Matricaria chamomilla* (camomila) e *Lippia alba* (erva cidreira). As ações se deram de forma que

os participantes se posicionaram em semicírculos e todos os idosos, eram convidados a opinar sobre o que foi exposto. Após a explanação teórica, serviu-se para o grupo em copos descartáveis a infusão do chá utilizado em cada ação, orientando-os para que aguardassem o tempo necessário (4 minutos) para que a preparação estivesse apropriada para o consumo. Para o transporte da água quente usou-se garrafa térmica, além da erva e colher de sobremesa para porcionamento. Além disso, distribuiu-se a planta medicinal acondicionada em embalagens plásticas para que os participantes da ação pudessem preparar o chá em seus domicílios.

### Resultados e Discussão

O decreto N° 5.813, de 22 de junho de 2006, emprega o uso de plantas medicinais e fitoterápicos como Práticas Integrativas e Complementares, de maneira segura e eficiente, de modo a agir na qualidade de saúde e atenção básica, considerando o conhecimento popular sobre esses pontos abordados. O Sistema Único de Saúde enfatiza essa abordagem como algo crucial a promoção da saúde, juntamente com a valorização da cultura. Uma grande parcela dos participantes fazia uso de formas de preparo inadequadas e costumavam consumir quantidades distantes das recomendadas. Sabe-se que vários fatores podem interferir nas propriedades das plantas medicinais, entre elas a técnica de preparo incorreta e o uso demasiado podem ser perigosos, pois podem causar superdosagem, insuficiência terapêutica e efeitos não desejáveis, o que pode acarretar sérios problemas ao usuário, levando a retardo na melhoria ou piora no processo saúde-doença (MACHADO, et al, 2014). Após as ações, observaram-se consideráveis mudanças nos hábitos de preparo e consumo, onde os idosos relataram que seguiram o que foi discutido em grupo. O equilíbrio e consumo adequado dos chás e infusões mostram resultados benéficos à saúde, quando o consumidor encontra-se apto para o uso (RATES, 2001). Os chás de camomila e erva-cidreira ofertados para o grupo foram elaborados pelo método de infusão o qual retira as propriedades medicamentosas de suas flores ou folhas. Eles oferecem como propriedades e efeitos benéficos como sedativo, analgésico, febrífugo, calmante, entre outros e são indicados para inflamações, infecções, problemas digestivos, enxaqueca, dor de cabeça, e outros (MORETTO, 2015; TAUFNER, 2006). Com isso os ouvintes absorveram estas informações e as levaram para a prática do dia a dia, no que resultou no início do consumo de chás em geral. Um dos participantes relatou o seguinte: “*Agora estou bebendo o chá de camomila todos os dias*”. Mostra-se eficaz as informações passada ao grupo de participantes, tendo em vista que o que proporcionou o começo do consumo deve-se aos efeitos benéficos que a camomila possui. A implementação do chá na dieta dos participantes faz-se eficiente em efeito protetor de algumas patologias, visto que o efeito benéfico é



BOTELHO, F.V. Pesquisa e atividades de extensão em fitoterapia desenvolvidas pela Rede FitoCerrado: uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos por idosos em Uberlândia-MG. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Campinas, v.16, n.3, p.527-533, 2014.

BRASIL. **Drecerto Presidencial nº 5813**, de 22 de junho de 2006. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília, 2006b.

BRASILEIRO, B.G.; PIZZOLO, V.R.; MATOS, D.S.; GERMANO, A.M.; JAMAL, C.M. Plantas medicinais utilizadas pela população atendida no “Programa de Saúde da Família”, Governador Valadares, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas** Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences vol. 44, n. 4, out./dez., 2008

CONTATORE, O.A.; BARROS, N.F.; DURVAL, M.R.; BARRIO, P.C.C.C.; COUTINHO, B.D.; SANTOS, J.A.; NASCIMENTO, J.L.; OLIVEIRA, S.L.; PERES, S.M.P. Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(10):3263-3273, 2015.

CONTATORE, O.A.; BARROS, N.F.; DURVAL, M.R.; BARRIO, P.C.C.C.; COUTINHO, B.D.; SANTOS, J.A.; NASCIMENTO, J.L.; OLIVEIRA, S.L.; PERES, S.M.P. Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(10):3263-3273, 2015.

LIMA, K.M.S.V.; SILVA, K.L.; TESSER, C.D. Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde. **Rev. Comunicação saúde educação**, 2013.

LIMA, K.M.S.V.; SILVA, K.L.; TESSER, C.D. Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde. **Rev. Comunicação saúde educação**, 2013.

MACHADO, H.L.; MOURA, V.L.; GOUVEIA, N.M.; COSTA, G.A.; ESPINDOLA F S.;

MIRANDA, G.M.D.; MENDES, A.C.G.; SILVA, A.L.A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 19(3):507-519,2016

MORETTO, B. M. Aromaterapia: **O benefício das plantas aromáticas e óleos essenciais: uma revisão de literatura**. 2015.

RATES, S. M. K. Promoção do uso racional de fitoterápicos: uma abordagem no ensino de Farmacognosia. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 11.2: 57-69, 2001.

SZERWIESKI, L.L.D.; CORTEZ, D.A.G.; BENNEMANN, R.M.; SILVA, E.S.; CORTEZ, L.E.R. Uso de plantas medicinais por idosos da atenção primária. **Rev. Eletr. Enf.**, 2017. Acesso em: 01/09/2017. Disponível em: < <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/42009> >

TAUFNER, C. F.; FERRAÇO, E. B.; RIBEIRO, L. F. Uso de plantas medicinais como alternativa fitoterápica nas unidades de saúde pública de Santa Teresa e Marilândia, ES3. 2006.

