

## **PLANTAS MEDICINAIS: cuidados e benefícios**

Autoras

Beatriz Pereira Gomes

Ludimila Oliveira Dos Reis

Jéssica Santos De Jesus Freitas

Supervisão: Prof. Dr. Sandro Alves  
Corrêa

Conhecimento científico sempre esteve atrelado ao conhecimento popular que é a forma de conhecimento que utilizamos no nosso dia-dia, de forma irrefletida e que não possui comprovação ou testes, construído por meio de nossa cultura e pela nossa vivência. Já o conhecimento científico tem por base a experimentação e testes que levam a construção de teorias que devem ser testadas e provadas. Esta forma de conhecimento ganhou força a partir do século XVII com a chamada “Revolução Científica”.

Pesquisas, em algumas áreas, têm por base informações provenientes da cultura de um povo, isto é, do conhecimento popular. Assim acontece com os fitoterápicos que são medicamentos preparados exclusivamente com plantas ou partes de plantas medicinais (raízes, cascas, folhas, flores, frutos ou sementes), que possuem propriedades reconhecidas de cura, prevenção ou tratamento sintomático de doenças.

Há uma estimativa em 45% dos medicamentos sejam produzidos com base nas plantas medicinais. Um exemplo é o Ácido acetilsalicílico extraído no Salgueiro (*Sali alba L.*) usado na composição da aspirina.

Para esclarecimento, fitoterápico é o medicamento obtido empregando-se exclusivamente matérias-primas ativas vegetais sem sofrerem qualquer tipo de alteração em sua composição original. Já os fitofármacos também são de origem vegetal e diferem dos fitoterápicos por serem substâncias purificadas e isoladas a partir de matéria-prima vegetal, com estrutura química definida e atividade farmacológica conhecida.

Além da aplicação para produção de medicamentos, as plantas medicinais no Brasil sempre foram utilizadas com base no conhecimento transmitido de geração a geração. As aplicações são inúmeras tanto como medicamentos, quanto como cosméticos.

Entretanto alguns cuidados devem ser tomados para uso de plantas com finalidades medicinais. Por serem naturais e encontradas facilmente, acabam por apresentar uma solução

de baixo custo para alívio de alguns sintomas e, em alguns casos, o conhecimento popular leva à crença de curas milagrosas pelo seu uso.

É importante ressaltar que muitas plantas podem causar dores abdominais, irritações intestinais, reações alérgicas e até terem potencial abortivo, quando utilizadas de forma inadequada.

O problema ao usar uma planta medicinal, é que desconhecemos a concentração do princípio ativo que promove o benefício esperado, assim como a presença de outros componentes que podem ser prejudiciais. É difícil estabelecer a concentração correta quando se faz chá ou uma infusão da planta. Além desse fato, essa concentração do princípio ativo pode variar em função de fatores nutricionais da planta (solo) e forma de preparo.

O uso de plantas medicinais, apesar de ter seus benefícios, deve ser feito com cautela e, de preferência, sob orientação médica. O SUS (Sistema Único de Saúde) tem disponibilizado medicamentos fitoterápicos (produzidos à base de plantas), entretanto, estes foram testados e suas concentrações ideais determinadas.

É preciso alertar que as plantas medicinais podem expor quem consome a vários riscos. Além disso, a falta de conhecimento sobre a forma adequada de preparo ou a quantidade utilizada pode reduzir, ou eliminar, o efeito esperado ou provocar intoxicação em vários níveis. Assim, é importante que se faça uso apenas de plantas que conheça, pesquise em livros ou sites confiáveis e informe-se antes de utilizar.

Ressalta-se a importância de estudos científicos sobre a eficácia e utilização das plantas medicinais. Sabe-se que temos uma das maiores biodiversidade do planeta e muito conhecimento ainda se esconde em nossas espécies vegetais.

Não se pretende aqui denegrir ou estimular o uso de plantas medicinais e sim ressaltar a importância do conhecimento popular e a sua participação como base para a descoberta de novos medicamentos. Os saberes populares fazem parte da nossa cultura e são extremamente importantes para obtenção de conhecimento e base para pesquisas.

Fontes consultadas

<https://www.ebserh.gov.br>> resultado da web. Uso indiscriminado de fitoterápicos pode causar danos à saúde

[www.ufjf.br](http://www.ufjf.br)> resultado da web. Plantas medicinais

<https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/32856432/plantamedicinal.pdf?>resultado>  
da web. Plantas medicinais de uso caseiro-conhecimento popular e interesse  
por cultivo comunitário.