

RODA DE CONVERSA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA FITOTERAPIA EM CENTRO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS NO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ-RN: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bárbara Maria Medeiros Oliveira ¹
Lucas Wrieel da Silva Ferreira ²
Edson Mendes Marques ³
Jéssyca Camila Carvalho Santos Rocha ⁴

INTRODUÇÃO

Desde a antiguidade o ser humano busca na natureza plantas que tenham função curativa e que aliviam dores. Dessa maneira, a utilização terapêutica de plantas era baseada no conhecimento intuitivo dos indivíduos e no conhecimento repassado através de gerações, porém com o avanço dos tempos, estes desenvolveram a habilidade de diferenciar as ervas benéficas das que possuíam toxicidade à saúde (Martins, Guião, 2007.; Leite et al., 2009).

A priori, terapêutica que faz uso de medicamentos, dos quais possuem compostos ativos que são derivados de plantas ou vegetais, que se instituiu decorrente do conhecimento popular, recebe o nome de fitoterapia. Logo, essas plantas são particularmente consideradas como medicinais, haja visto os benefícios que a sua utilização pode promover (Brasil, 2012). Consequente, por intermédio da Declaração de Alma-Ata, o uso de fitoterápicos com objetivo curativo, paliativo, profilático ou com propósitos de diagnóstico obteve reconhecimento oficial pela OMS, na ocasião em que aconselhou no âmbito mundial a necessidade de conhecimento prévio para evidenciar seu uso (Brasil, 2006).

Nesse sentido, nota-se um aumento no emprego de fitoterápicos pela população brasileira. Podendo ser explicada por alguns fatores como o desenvolvimento científico trazendo segurança e eficácia para a área, que proporcionou o avanço na fitoterapia de modo geral. Também observa-se uma crescente procura pela população por terapias mais naturais e

¹ B. M. M. O., Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, barbara.oliveira.013@ufrn.edu.br;

² L.W.S. F., Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, lucaswriell13@gmail.com;

³ E. M. M., Mestre em Saúde e Sociedade pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde e Sociedade - PPGSes - da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, edsonmendesmarques2019@gmail.com;

⁴ J. C. C. S. R., Mestre em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva - PPGSacol - da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, jessycacamila30@gmail.com.

saudáveis para tratamento de patologias ou a busca do bem estar (Brunning, Mosegui, Vianna, 2012).

Destarte, vale ressaltar que as plantas medicinais quando utilizadas de forma adequada proporcionam inúmeros benefícios à saúde do idoso e, por isso, é importante disponibilizar as informações sobre plantas medicinais validadas cientificamente para que essas possam ser utilizadas pela população e também alertar sobre os cuidados na utilização (Machado et al., 2014). Visto que, estudos apontam que terapias que têm como base o uso de plantas medicinais são vastamente utilizadas pelo público dos idosos (Canter, Ernst, 2004; Gama, Silva, 2006).

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional em forma de roda de conversa acerca dos benefícios da fitoterapia em um centro de convivência para idosos no Município de Santa Cruz-RN.

REFERENCIAL TEÓRICO

Estudos constataam diversos benefícios do uso de fitoterápicos visando uma melhor qualidade de vida no envelhecimento. Dessa forma, a utilização dessas plantas medicinais pelos idosos em sua maioria das vezes vem de uma tradição familiar anterior que buscava tratar patologias, especialmente respiratórias, circulatórias e digestivas à base da fitoterapia, sendo esse uso encontrado até hoje. Além disso, quando as plantas medicinais são utilizadas de forma correta e prescritas por profissionais adequados, ocasiona resultados favoráveis quando relacionada com a longevidade e melhor qualidade de vida (Silva, et al., 2020).

Outrossim, o conhecimento popular da população, repassado por seus ancestrais, associado a precariedade do sistema de saúde, falta de programas educativos em saúde para a população e outros fatores. Acabam por acarretar na utilização de plantas medicinais de forma indiscriminada, diante do contexto da automedicação que é se exemplifica pelo uso de medicamentos sem orientação e prescrição do profissional da saúde. Além disso, o acesso facilitado às plantas medicinais, promove a crescente busca por possuir um custo mais acessível para a população em geral (Nicoletti, et al., 2007).

Em concordância, o estudo de Silva et al (2017) identificou que grande parte dos idosos entrevistados em sua pesquisa possuía conhecimento sobre as plantas medicinais, advindo da tradição familiar, para tratar diversas patologias. Diante disso, foi observado que o consumo destas plantas é realizado, em sua maioria, sem orientação profissional ou devido a causas financeiras.

Diante do exposto, é preciso orientar de forma adequada acerca do uso das plantas medicinais, principalmente, para o público idoso. Evitando prejuízos ou agravos à saúde.

Assim, destaca-se a seguir cuidados com o uso dos fitoterápico como: Utilizar sempre plantas identificadas; não armazenar por muito tempo, pois podem perder os seus efeitos; nunca coletar plantas medicinais junto a locais que possam ter recebido agrotóxicos, próximo a lixos ou fossas; evite misturar as espécies, a combinação entre elas pode resultar em efeitos imprevisíveis (ANVISA, 2010).

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência de uma ação de Educação Alimentar e Nutricional realizada no centro de convivência da pessoa idosa no município de Santa Cruz-RN no dia 13 de junho 2023, pelos estagiários do curso de graduação em Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - UFRN. Posto isto, a intervenção ocorreu com cerca de 30 idosos que frequentam o centro de convivência diariamente, logo foi formada uma roda de conversa mediada por uma apresentação de slides pelo programa Microsoft Office Powerpoint 2019. Destarte, a ação teve como tema "Explorando os Benefícios da Fitoterapia na melhor idade" tendo como objetivo fornecer informações sobre o uso de plantas medicinais validadas cientificamente, visando promover a saúde por meio de informação de qualidade e o bem-estar dos participantes.

A priori, durante a ação, os estagiários de nutrição conduziram uma apresentação interativa e participativa, incentivando os idosos a compartilhar suas experiências pessoais com a fitoterapia. Os participantes foram encorajados a relatar suas práticas e conhecimentos prévios sobre o assunto, criando um ambiente de troca de informações e aprendizado mútuo. Durante a discussão, foram abordados os diversos benefícios da fitoterapia, evidenciando como cada espécie fitoterápica atuava no organismo favorecendo melhorias como o alívio de sintomas de problemas digestivos, ansiedade, insônia, dores e outros desconfortos comuns aparecerem no decorrer da velhice. Então, foram destacados os cuidados necessários ao utilizar plantas medicinais, enfatizando a importância de buscar orientação profissional para evitar possíveis interações medicamentosas e garantir o uso seguro e eficaz das plantas.

Destarte, os idosos compartilharam suas receitas e métodos de preparo de chás, compartilhando suas preferências e saberes. Essa troca de experiências permitiu que todos aprendessem com as práticas uns dos outros, enriquecendo o conhecimento coletivo sobre o assunto. No qual, os participantes receberam um panfleto informativo contendo as principais informações abordadas na apresentação. O material informativo continha dicas de preparo de chás, indicações de plantas medicinais comumente utilizadas na região, bem como possíveis contra indicações e cuidados a serem observados.

Sendo assim, as atividades relatadas pretendiam evidenciar os benefícios da fitoterapia na melhor idade, desmistificando mitos e apresentando informações validadas cientificamente. Logo, essas atividades foram planejadas e julgadas como necessárias devido à falta de acompanhamento nutricional para o presente grupo de idosos do centro de convivência, a fim de colaborar com a promoção de saúde dessa faixa etária.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A roda de conversa com tema "Explorando os Benefícios da Fitoterapia e do Chá na Melhor Idade" proporcionou um momento de aprendizado, interação e compartilhamento de conhecimentos entre os idosos. Além de fornecer informações relevantes sobre os benefícios da fitoterapia, a ação fortaleceu os vínculos sociais e promoveu a valorização do conhecimento científico estimulando os idosos a se cuidarem de forma natural e consciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Logo, a ação contribuiu para o empoderamento dos idosos, incentivando-os a tomar decisões informadas sobre sua saúde e bem-estar, e promovendo a autonomia no autocuidado. O objetivo final foi melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos participantes, proporcionando-lhes ferramentas para o uso responsável e benéfico da fitoterapia e do consumo de chás na terceira idade. Por fim, essa ação gerou uma rica troca de conhecimentos, além da interação com os idosos que é importante para esse público. Assim como, a condução da atividade como um todo, foi de grande valia para nossa formação profissional e humana, visto que atuar como profissional de saúde em todas as faixas etárias, inclusive na pessoa idosa deve fazer parte da nossa rotina diária.

Palavras-chave: Pessoa idosa, Saúde, Alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Anvisa lança cartilha sobre o uso correto de medicamentos. 2010. Disponível em: <Anvisa lança cartilha sobre o uso correto de medicamentos - Vida Saudável > AbcMed>. Acesso em: 08 de dez. 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica. Brasília, 2012.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, PNPIC, SUS. Brasília, 2006.

BRUNING, M. C. R.; MOSEGUI, G. B. G; VIANNA, C. M. M. 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*, v. 17, p. 2675-2685, 2012.

CANTER, P. H.; ERNST, E. Herbal supplement use by persons aged over 50 years in Britain: frequently used herbs, concomitant use of herbs, nutritional supplements and prescription drugs, rate of informing doctors and potential for negative interactions. *Drugs & aging*, v. 21, p. 597-605, 2004.

DA GAMA, MARIA APARECIDA XAVIER; DA SILVA, MARIA JÚLIA PAES. A utilização da fitoterapia por idosos de um Centro de Saúde em área central da cidade de São Paulo. *Saúde Coletiva*, v. 3, n. 11, p. 79-84, 2006.

MACHADO, H. L. et al. Pesquisa e atividades de extensão em fitoterapia desenvolvidas pela Rede FitoCerrado: uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos por idosos em Uberlândia-MG. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 16, p. 527-533, 2014.

MARTINS, E. R.; GUIÃO, M. J. M. Capacitação de agricultores e extrativistas em boas práticas populares de produção, manejo e manipulação de plantas medicinais: uma experiência em rede. *UFMG/ICA*, p.157, 2007.

NICOLETTI, M. A. et al. Principais interações no uso de medicamentos Fitoterápicos. *Revista Infarma*. v.19, n.12, 2007. Disponível em: <<https://www.cff.org.br/sistemas/geral/revista/pdf/10/infa09.pdf>>. Acesso em: 08 de dez. 2023.

LEITE, J. P. V. et al. *Fitoterapia: bases científicas e tecnológicas*. Atheneu, 344p. São Paulo. 2009.

SILVA, W. S. et al. Uso de plantas medicinais por idosos no Brasil: Uma pesquisa bibliográfica. *Revista de Inovação, Tecnologia e Ciências (RITEC)*, v. 3, n. 3, p. 1-10, 2017.

SOUSA, Bianca et al. A relação entre a fitoterapia e o envelhecimento saudável: uma mini revisão de literatura. *Revista Educação em Saúde*. v. 8. p. 36-42, 2020.

YUNES, Rosendo A.; PEDROSA, Rozangela Curi; CECHINEL FILHO, Valdir. Fármacos e fitoterápicos: a necessidade do desenvolvimento da indústria de fitoterápicos e fitofármacos no Brasil. *Química nova*, v. 24, p. 147-152, 2001.