

FITOTERAPIA E OS SENTIDOS NA TERCEIRA IDADE

Túlio Chaves Mendes (1); Vitória Regina Quirino de Araújo (2)

1. *Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, tulio.mendes@hotmail.com*
2. *Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, vitoriaquirino1@gmail.com*

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização das Nações Unidas¹ a proporção de pessoas com 60 anos ou mais deve duplicar entre 2007 e 2050, e seu número atual deve mais que triplicar, alcançando dois bilhões em 2050, sendo necessário ter um olhar direcionado para a saúde dessa população. Com o processo do envelhecimento, sobretudo a partir dos 60 anos ocorrem transformações com sinais de deterioração evidentes em todos os sentidos (visão, paladar, olfato, tato e audição)². Tais modificações, afetam o paladar e o tato com uma diminuição de sensibilidade gradual, provocando no idoso uma diminuição de motivação e interesse que podem alterar diretamente o estilo de vida³.

Sabendo disso, o saber popular torna-se um importante aliado ao saber científico. As pessoas idosas detêm um conhecimento cultural aprofundado e um conhecimento empírico vasto, que pode subsidiar estudos etnobotânicos que são de extrema importância para avaliar a interação humana com os diversos aspectos relacionados ao meio ambiente.⁴ Enquanto profissionais de saúde podemos buscar cada vez mais aliar o conhecimento científico ao conhecimento popular, valorizando-o e consolidando sua veracidade.

Assim, entre os vários saberes das pessoas idosas, o uso das plantas com finalidades terapêuticas se destaca. As plantas medicinais têm uso na prevenção, tratamento e cura de doenças, tendo um papel muito importante para boa parte da população mundial, sendo demonstrado isso desde 1978 com a Declaração de Alma-Ata, na qual a Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que cerca de 80% da população de países em desenvolvimento utilizam práticas tradicionais em seus cuidados básicos de saúde,⁵ visto que, fatores como falta de acesso à saúde e alto custo em tratamentos levam a população a buscar e fazer uso de formas terapêuticas mais acessíveis. Porém, faz-se necessário que a população tenha acesso às informações sobre o uso correto das plantas, suas indicações, formas de aplicação e os riscos que as plantas possam vir a causar.

Tendo em vista o exposto, é perceptível a importância dos profissionais da saúde interagir com a população, valorizar o saber popular, e a partir das práticas de promoção da saúde através das condutas educativas, por meio de campanhas, rodas de conversa, oficinas, informar à população em geral e principalmente a idosa, acerca do uso correto das plantas medicinais. Assim, este estudo

objetiva relatar a experiência vivenciada através de uma Oficina realizada com idosas de um Projeto de Extensão demonstrando os aspectos culturais, científicos e afetivos que fazem parte das práticas em saúde de mulheres idosas com o uso das plantas medicinais atrelado ao conhecimento popular.

METODOLOGIA

Este estudo é um relato de experiência escrito a partir de uma oficina em uma perspectiva vivencial e interdisciplinar realizada por acadêmicos de farmácia e fisioterapia, intitulada “Oficina dos Sentidos” que ocorreu no dia 4 de outubro de 2017, no Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba em Campina Grande - PB. Quanto à população-alvo, participaram desta oficina, um grupo 12 de idosas integrantes do Projeto de Extensão “Consciência Corporal na Maturidade”. A intervenção teve duração de aproximadamente 2h30 e foi dividida em 5 fases: 1ª fase: Discussão sobre os sentidos (olfato, paladar, visão, audição e tato) e explicação sobre as alterações dos sentidos na terceira idade, 2ª fase: História e aspectos culturais da fitoterapia, 3ª fase: Estímulo dos cinco sentidos através do uso de plantas medicinais, 4ª fase: Relato de experiências individuais associadas aos sentidos, 5ª fase: Explanção teórica sobre os usos e benefícios das plantas medicinais. Sendo finalizada a intervenção com a entrega de cartilha e lanche coletivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As mulheres idosas integrantes da Oficina têm entre 60 e 75 anos, são donas de casa, professoras, agricultoras e autônomas. Quanto à escolaridade têm em sua maioria o ensino fundamental. Na 1ª fase, os cinco sentidos foram lembrados e explicadas as alterações dos sentidos causadas pelo processo de envelhecimento. Nesse primeiro momento, através da apresentação de slides as idosas tiveram orientações sobre o funcionamento do sistema nervoso por meio dos sentidos, ampliando assim, o conhecimento das mesmas acerca de aspectos tão relevantes para a consciência corporal e nem sempre reconhecido.

Segundo Giro & Paúl,⁶ na terceira idade ocorrem alterações na função sensorial que podem levar a déficits cognitivos prejudicando a qualidade de vida dos idosos. A cognição envolve a memória, contempla as funções executivas, de linguagem e visuo-espacial,⁷ que são estimuladas primeiramente através dos sentidos sensoriais por meio do tato, paladar, olfato, visão e audição, permitindo que a pessoa idosa perceba e sinta os estímulos do mundo ao seu redor.⁸

Partindo disso, foram dadas orientações às idosas presentes, sobre as modificações sensoriais que ocorrem a partir dos 50 anos de idade, como a diminuição auditiva que compromete

a comunicação podendo levar a problemas sociais, o aumento de problemas da visão que apresentará uma menor adaptação visual e aumento do ofuscamento, modificação do paladar e olfato diminuindo a motivação para a ingestão dos alimentos e por isso gradualmente cresce a necessidade de maior quantidade de sal e açúcar tornando um fator de risco para doenças crônicas como hipertensão e diabetes, e por fim, do tato que é reduzido com o passar dos anos ocasionando problemas psicomotores e possíveis acidentes.³

Na 2ª fase foram explanados os aspectos históricos e culturais da fitoterapia. Foi apresentado um histórico do uso da fitoterapia, desde os primórdios antes de Cristo, a partir da experimentação do poder do *ginseng*, pelos imperadores chineses, até tempos depois, em que diversos documentos foram surgindo dentre eles, um dos que tem extrema importância, surgido no Antigo Egito, denominado como o Papiro de Ebers, onde estão catalogadas cerca de 125 espécies de plantas medicinais e 811 receitas. O percurso feito chegou até a sociedade moderna com a criação das farmacopeias fitoterápicas onde através das atividades científicas foram comprovadas as propriedades de certas plantas medicinais e métodos de preparos seja por infusão ou decocção.¹⁰

Na 3ª fase, voltada para o estímulo dos cinco sentidos com o uso de plantas medicinais, foram apresentadas duas plantas medicinais vastamente utilizadas nos preparos de chás, sendo a *Pimpinella anisum* (erva doce) e *Lippia alba* (falsa-cidreira). As ervas foram apresentadas e facilmente identificadas, visto que rapidamente, as idosas, mencionaram que se tratava de plantas medicinais conhecidas. As plantas foram postas nas mãos de cada idosa de modo que as mesmas pudessem olhar minuciosamente, estimulando a visão, sentir sua textura, provocando o estímulo tátil, seu cheiro, e até mesmo o sabor, ativando o olfato e paladar, respectivamente. Nesta experiência sensorial foi indicado que as idosas escutassem as plantas entre os dedos estimulando a audição, sendo solicitado que elas amassassem as folhas e grãos e refletissem sobre as sensações e as lembranças trazidas.

As informações que entram pelos órgãos dos sentidos são combinadas, assim, ouvimos e vemos, ou ainda, vemos e sentimos o aroma. Logo após o processamento dessas informações atribui-se um significado ao que se percebe. Pelo fato da semântica e a memória sempre estarem associadas, a memória semântica irá designar a lembrança dos acontecimentos culturais e dos conceitos.¹²

Partindo desse pressuposto, a 4ª fase, foi conduzida pela acadêmica de fisioterapia, sendo vivenciado um momento de estímulo sensorial seguido de relato de experiências individuais associadas aos sentidos. As idosas puderam se apresentar dizendo seu nome, idade, quanto tempo

fazia parte do projeto e a partir das duas plantas medicinais em suas mãos, pediu-se para que elas pudessem descrever, como cada uma das idosas usaria a erva, e de acordo com o conhecimento delas qual era a função terapêutica da *Pimpinella anisum* (erva doce) e *Lippia alba* (falsa-cidreira). Em seguida foi estimulado que as idosas relatassem as sensações e lembranças trazidas com a experiência sensorial vivida e a que a vivência as remeteu. Durante a prática de estímulos dos sentidos e associação a esses, uma prática de relaxamento mental e corporal, pode ter sido brevemente vivenciada. Ao orientar as idosas para concentração nas formas, texturas, cheiros, odor e sabor, os pensamentos, na maior parte das vezes agitados e constantes, puderam ser driblados, podendo ter tido uma pausa breve para a concentração na vivência sensorial. Com o estímulo das memórias afetivas e lembranças prazerosas, possivelmente mente e corpo se aquietaram temporariamente, relaxando-os.

Nessa fase, em cada relato percebeu-se no grupo um conhecimento correto acerca das plantas que estavam ali propostas, A *Lippia alba* foi relatada como tendo atividade calmante e antidiarréico e a *Pimpinella anisum* L. foi citada somente como calmante. Quando perguntadas sobre como utilizar, todas relataram o método de infusão. Por fim, quando perguntadas sobre o que o cheiro, a contemplação, os sons causados, a textura das ervas e o sabor as lembravam, houve diversos relatos e as memórias afetivas vieram à tona. Nas falas das idosas, algumas emocionadas, foram citadas: lembranças de parentes como mães e avós quando faziam chás, lembranças da vida no campo, onde realizavam o plantio e colheita destas plantas na zona rural e em um dos relatos foi citada uma lembrança negativa vivida quando criança, mas que marcou toda a vida da idosa. Por ter tido um entendimento errôneo em sua infância, o uso da erva doce, foi associado a morte de um parente, desde então, ela nunca fez uso da erva devido a essa informação equivocada.

Entre os relatos feitos identificamos que as lembranças voltadas pelos sentidos despertados através das plantas medicinais foram em sua maioria relacionadas às memórias da infância, até decorrentes de situações não compreendidas pela criança, isso porque o processo de aprendizagem está intimamente ligado ao processo de memorização, sendo observado que muitos problemas cognitivos detectados na avaliação neuropsicológica e cognitiva do idoso, podem ser resultantes de distúrbios de aprendizagem não diagnosticados na infância.¹¹

Curiosamente, com relação a uso das ervas, boa parte das idosas relatou que utilizavam mais a *Mellissa officinalis* (erva-cidreira), em relação a *Lippia alba* (falsa-cidreira); Ao fazer a diferenciação visual e do aroma da erva, o relato da atividade calmante e de sabor mais agradável foi atribuído para a *Mellissa officinalis*.

Por fim, após os relatos das idosas participantes, ocorreu a explanação teórica sobre os usos e benefícios das plantas medicinais (5ª fase). De forma interativa foi feita uma explicação da diferença entre infusão e decocção, das plantas utilizadas e das suas atividades. Boa parte, quando perguntadas sobre o que era infusão e decocção souberam diferenciar bem as duas metodologias e sua maneira de fazer. Além da erva doce e falsa cidreira, na explanação feita foram apresentadas através de imagens, as seguintes plantas medicinais com seus nomes populares e usos: Alfazema, boldo brasileiro, camomila, capim santo, canela, romã, alecrim, gengibre e macela.¹²

Após a explanação foi entregue para todas as participantes da Oficina uma cartilha informativa acerca de todo o conhecimento discutido e explicado durante a oficina, para que as idosas pudessem realizar o preparo dos chás de modo correto. Por fim foi oferecido um lanche com a infusão de *Lippia alba* e *Pimpinella anisum* L., frutas e biscoitos a fim de que experimentassem as infusões ali expostas, aguçassem os sentidos e o conhecimento do corpo em uma forma ampliada, motivando ainda mais a integração e união já existente entre elas, uma vez que a integração social proporciona melhor qualidade de vida e um envelhecimento bem-sucedido. Nesse aspecto, é de extrema importância a comunicação com as idosas e idosos, tendo destaque a conduta educativa acerca dos vários aspectos da saúde e da vida para garantir assim, uma melhor saúde em seus aspectos bio-psico-socio-culturais.¹³

CONCLUSÕES

A partir do relato apresentado, concluímos que a Oficina desenvolvida atendeu aos objetivos pretendidos ao estimular os sentidos, atrelando ao uso da fitoterapia. Foram discutidos tanto pelos facilitadores da vivência como pelas idosas participantes os diversos aspectos relacionados à cultura de cada uma, como os estímulos sensoriais afetavam emocional e afetivamente cada uma e como a memória dos cinco sentidos podem estar relacionadas com a tais aspectos.

O conhecimento tão vasto e as inúmeras experiências e histórias de cada idosa podem ser ainda mais exploradas em oficinas posteriores, proporcionando a valorização do conhecimento empírico comprovado através de décadas de práticas com seus familiares e com elas mesmas. A experiência relatada foi satisfatória a partir da troca de saberes, da interação das idosas com as plantas medicinais além dos benefícios sociais que estão ligados a propagação de um conhecimento bem fundamentado sobre o uso, indicações e modo de preparo correto de infusões e decocções das mais populares matérias-primas vegetais.

Por fim, a oficina desenvolvida com o grupo de idosas do Projeto de Extensão “Consciência Corporal na Maturidade”, ratificou a proposta do projeto de consolidação das condutas educativas acerca do conhecimento dos diversos aspectos da saúde e do corpo com vistas à promoção da saúde e prevenção das doenças. Se mostrou como uma eficiente ferramenta na propagação de conhecimento sobre as plantas medicinais reconhecendo os saberes populares e estimulando as práticas adequadas da fitoterapia, terapêutica tradicional e historicamente valorizada pelas populações e pela comunidade científica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organização das Nações Unidas. **ONU e as pessoas idosas**. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>> Acesso em: 20 de outubro de 2017.
2. GOLDSCHMIDT, A.I. et al. **A importância do lúdico e dos sentidos sensoriais humanos na aprendizagem do meio ambiente**. XIII Seminário Internacional de Educação. Jul. 2008.
3. LIMA JP. **A influência das alterações sensoriais na qualidade de vida do Idoso**. Rev Científica Eletônica Psicol [Internet]. 2007;5(3). Disponível em: <http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/SgxfdPCyrRBz4HS_2013-5-10-16-11-50.pdf>
4. MARTIN GJ. **Ethnobotany - A methods manual**. London, Ed. Chapman & Hall. 1995.
5. Akerele O 1993. **Summary of WHO guidelines for assessment of herbal medicines**. HerbalGram 28: 13-19.
6. GIRO A., PAÚL C. **Envelhecimento sensorial, declínio cognitivo e qualidade de vida no idoso com demência**. Actas de Gerontologia, UNIFAI, Porto. v. 1, n. 1, p. 1-10. 2013. Disponível em: <<http://actasdegerontologia.pt/index.php/Gerontolog>>
7. MORAES EN. **Processo de envelhecimento e bases da avaliação multidimensional do idoso**. Fiocruz. Rio de Janeiro Fev. 2012.
8. SANTOS, MCB. et al. **A Importância dos cinco sentidos para a memória dos idosos: um relato de experiência**. Memorialidades, n. 25, jan./jun. e n. 26, jul./dez. 2016, p. 7-10.
9. MALACHIAS, MVB. et al. **7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial**. Arq Bras Cardiol. 107(3Supl.3):1-83, 2016.
10. BRAGA, C. DE M. **Histórico da utilização de plantas medicinais**. p. 24, 2011.
11. PINTO ALF. **Memória: Um desafio à autonomia do idoso**. Fam. Saúde Desenv., Curitiba, v.1, n.1/2, p.39-48, jan./dez. 1999.
12. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira** / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011.
13. GUIDETTI AA. & PEREIRA AS. **A importância da comunicação na socialização dos idosos**. Revista de Educação. v. 11, n. 11, 2008.