

A UTILIZAÇÃO DE CHÁS COM PLANTAS MEDICINAIS COMO PRÁTICAS INTEGRATIVAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Cleide Araújo de Medeiros Moraes; Luciana Carla Silva Ramos de Carvalho; Maria Djanira Tavares; Antônio Moraes Jales.

*Enfermeira da Unidade Básica de Saúde Doutor Ildone Cavalcante de Freitas, Mossoró-RN –
Cleidemorais@uol.com.br*
Enfermeira da Unidade Básica de Saúde Doutor Ildone Cavalcante de Freitas, Mossoró-RN
*Enfermeira da Unidade Básica de Saúde Doutor Ildone Cavalcante de Freitas, Mossoró-RN Diretor
da Unidade Básica de Saúde Doutor Ildone Cavalcante de Freitas, Mossoró-RN*

Introdução: As plantas (ervas e árvores) medicinais são utilizadas pelo ser humano desde muitos anos atrás. No ano de 2006, foi implantada no Brasil a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), visando estimular mecanismos alternativos de prevenção desses agravos por meio de tecnologias eficazes e seguras (BRASIL, 2006). Os profissionais de saúde, em especial os da Estratégia Saúde da Família (ESF) que abrem espaço à população para a utilização dessas práticas promovem a valorização do conhecimento popular/tradicional das comunidades sobre o uso medicinal das plantas, aumentando a autoestima dos indivíduos e do coletivo (BRASIL, 2012). Nesse contexto, este trabalho objetiva relatar a prática vivenciadas pelo grupo de idosos da comunidade Barrocas- Mossoró/RN, que já existe há seis meses, e as responsáveis são as enfermeiras das equipes ESF 119 e 131 da Unidade Básica de Saúde Doutor Ildone Cavalcante de Freitas, onde foi realizado uma atividade a respeito do conhecimento e uso de plantas medicinais pelos mesmos. **Metodologia:** A intervenção aconteceu na escola municipal Celina Guimarães, contando com a participação de cerca quinze idosos, além das duas enfermeiras e dez Agentes Comunitários de Saúde das equipes. Os idosos da comunidade foram organizados em círculo para estimular a participação de todos e ter conhecimento do entendimento prévio dos mesmos sobre a temática. A discussão se deu quanto ao uso racional de plantas medicinais, abordando tipos de chás, suas funções, posologia, indicações e contraindicações, além de ser uma terapêutica complementar para algumas enfermidades. Foram utilizados cartazes nos quais eram anotados alguns pontos a serem debatidos, de acordo com as colocações dos idosos, relacionando assim seus conhecimentos populares com o conhecimento científico a respeito do assunto. Ao final da intervenção proposta foi realizada a degustação de alguns chás, atentou-se para as contraindicações para os portadores de diabetes e hipertensão arterial, por esse motivo não foram levados os contraindicados para esse público. **Resultados:** Os resultados encontrados no presente estudo foram positivos no que se refere a participação e interesse dos

integrantes do grupo, o que estreitou laços entre os profissionais e o grupo, possibilitando assim, a troca de conhecimentos científico e popular, não percebemos nenhuma dificuldade na realização da atividade em grupo. Pois, na medida que os participantes relatavam os chás que utilizavam e quais seus benefícios, nós entrávamos explicando as maneiras alternativas de tratamento e os chás que eram benéficos e maléficos de acordo com as patologias que os idosos apresentam, como diabetes e hipertensão. Dentre as plantas medicinais utilizadas por esta população as que mais se destacaram foram as referentes ao uso de chás como o boldo, camomila, erva doce, erva cidreira, folha da laranjeira, quebra pedra, carqueja, hortelã, canela, louro, capim santo, chá verde, chá preto. **Conclusão:** A atividade serviu para nós acompanharmos o uso terapêutico das plantas, fazendo os idosos compreenderem que, mesmo sendo plantas, o uso em quantidade exagerada pode levar a quadros de intoxicação e até à morte, e também quais poderiam ser utilizadas de acordo com as patologias que eles apresentam.

PALAVRAS-CHAVES: Idosos. Plantas medicinais. Chás.

REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde - Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPICSUS.** Brasília (Brasil): Ministério da Saúde; 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas Integrativas e Complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/** Ministério da Saúde. Brasília (Brasil): Ministério da Saúde, 2012. 156p.:il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n.131)