

PLANTAS MEDICINAIS: INDICAÇÃO E PREPARO DE REMÉDIOS CASEIROS

Elisabeth Maria de Fátima Borges¹
Eliza de Souza Prado²
Karla Cristina Pereira Pires³
Luciana Chaves de Oliveira Silva⁴
Rayla Ferreira Barbosa Lima⁵
Vitor Hugo Cunha Soares⁶

ANDRADE, Fernanda Maria Coutinho de, *et. al. Identificação de plantas medicinais e preparo de remédios caseiros*. Brasília: SENAR, 2008.

Fernanda Maria Coutinho de Andrade é brasileira, possui graduação em Agronomia (1994), mestrado em Fitotecnia, Homeopatia em plantas (1999), doutorado em Fitotecnia, Homeopatia em solo (2004), pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). Concluiu seu pós-doutorado em 2007 também pela UFV, desenvolvendo pesquisas na área de tratamento de água no meio rural com preparações homeopáticas. Já publicou mais de vinte livros, dentre eles: “Manipulação de preparos homeopáticos” (2007) e “Homeopatia e água” (2012). É uma das elaboradoras do livro, “Identificação de Plantas Medicinais e Preparo de Remédios Caseiros”, publicado pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR). Fernanda escreveu a obra juntamente com mais seis colegas: a Mestra Reginalda Célia Lopes, que é Bióloga; a Mestra Cíntia Armond, Engenheira Agrônoma; a Doutora Ana Paula Martinazzo, que é Engenheira Agrônoma; o Doutor Alexandre Américo Almassy Júnior, que é Engenheiro Agrônomo; e Doutor Vicente Wagner Dias Casali, que é Engenheiro Agrônomo.

¹ Graduada e Mestre em História pela UFG. Professora da FacMais, e-mail: bethbraga1@hotmail.com

² Acadêmica do primeiro período do curso de Farmácia da instituição de ensino superior FACMAIS (Faculdade de Inhumas) e-mail: elizapradoo130398@hotmail.com

³ Acadêmica do primeiro período curso de Farmácia da instituição de ensino superior FACMAIS (Faculdade de Inhumas) e-mail: Karlacristinapp@gmail.com

⁴ Acadêmica do primeiro período do curso de Farmácia da instituição de ensino superior FACMAIS (Faculdade de Inhumas) e-mail: almeidadrogaria@hotmail.com

⁵ Acadêmica do primeiro período do curso de Farmácia da instituição de ensino superior FACMAIS (Faculdade de Inhumas) e-mail: rfb110@bol.com.br

⁶ Acadêmico do primeiro período do curso de Farmácia da instituição de ensino superior FACMAIS (Faculdade de Inhumas) e-mail: vitorhugopi01@gmail.com

A obra trata-se de uma cartilha, da Coleção SENAR, que visa apresentar instruções para homens e mulheres que desejam ampliar seus conhecimentos sobre plantas medicinais, para impulsionar a produtividade, com preservação ambiental, melhorar a renda e a qualidade de vida.

O SENAR foi criado pela Lei nº 8.315, de 23/12/91, e é uma entidade de direito privado, paraestatal, mantida pela classe patronal rural, vinculada à Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil. Esta obra tem como principal objetivo orientar pessoas comuns, estudantes e profissionais a identificar plantas medicinais e prepará-las para tratamento de doenças e sintomas.

A obra apresenta a temática das plantas medicinais. As plantas medicinais são usadas de forma tradicional entre povos de todo o mundo, além disso contribuem para a saúde dos indivíduos, tornando-se uma prática alternativa no tratamento de doenças e sintomas, em relevância de apresentarem resultados em menor tempo e custos inferiores à medicamentos sintéticos e assintéticos, o que conseqüentemente, torna-as mais acessíveis à população.

Na introdução os autores destacam que, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a utilização das plantas medicinais corre em cerca de 80% da população mundial. E que cerca de 30% desta utilização tem indicação médica, e os outros 50% o fazem por seguir uma crença familiar. E que os fatores que levam a grande utilização da mesma são fatores econômicos e sociais. Destaca ainda que a utilização dessas plantas medicinais vem recebendo incentivos da própria OMS. Neste mesmo texto introdutório apresentam um dado alarmante, que é também uma lacuna científica: que muitas substancias exclusivas de plantas medicinais brasileiras, foram patenteadas por empresas internacionais, privadas ou estatais, porque a pesquisa nacional não recebe apoio.

Outro dado muito interessante que o texto denuncia é o de que o custo para desenvolver medicamentos sintéticos e semissintéticos é muito elevado e pouco frutífero. E que ao mesmo tempo, as pesquisas realizadas com plantas medicinais apresentam resultados em um espaço de tempo menor, com custo muito inferior, e, por isso, mais acessível à população mais carente. E que mesmo sendo uma saída para a saúde no Brasil a mesma não recebe incentivo.

O texto ainda alerta que o uso de muitas plantas medicinais pode ser considerado científico, por terem sua eficiência terapêutica, sua toxicologia ou segurança de uso cientificamente comprovados. E que o uso dessas plantas poderia ser muito bem utilizado em função da facilidade de acesso, do baixo custo, além da compatibilidade cultural com as tradições populares.

Assim a obra apresenta o uso das plantas medicinais como prática alternativa que muito pode contribuir para a saúde das pessoas. Todavia alerta que o aproveitamento adequado dos princípios de uma planta exige um preparo correto, ou seja, há diferentes formas de preparo e de uso das plantas.

A obra é dividida em três capítulos. O primeiro capítulo intitulado “Conhecer as plantas medicinais” apresenta trinta e uma plantas medicinais, dentre elas algumas muito conhecidas pela população brasileira como, a hortelã, o alecrim, a babosa e a arnica. Inicialmente os autores alertam que antes de serem utilizadas as plantas medicinais devem ser corretamente identificadas, como forma de prevenção de riscos quanto à sua terapêutica e à posologia adequada. As plantas apresentadas são: alecrim, alfavaca, alcachofra, arnica, arruda, Artemísia, babosa, boldo, capim-santo, capuchinha, cavalinha, confrei, melissa, erva-cidreira-de-arbusto, erva-de-bicho, erva de Santa Maria, espinheira-santa, estévia, falso-boldo, funcho, guaco, hortelã, Macaé, mentrasto, mil-folhas, pata-de-vaca, romã, sabugueiro, sálvia e tanchagem.

Planta por planta a obra apresenta uma sequência de informações: nomes populares, nomes científicos, a sua indicação de uso, o modo como a planta age no organismo, as partes da planta que podem ser utilizadas, as formas de se utilizar a planta, e, finalmente os riscos toxicológicos de cada planta. Cada planta é ilustrada com fotografias para que se facilite a identificação da mesma e não ocorra erro no momento da escolha e preparação desta.

O segundo capítulo intitulado “Conhecer o uso dos remédios caseiros” versa sobre a importância de se conhecer as plantas, pois para cada problema existe uma planta mais recomendada. Este capítulo apresenta sete tópicos. O primeiro tópico desse capítulo aborda a importância de saber qual é o seu problema de saúde e a planta mais utilizada. Ele inicia alertando que antes de utilizar uma planta é recomendado conversar com um médico, profissionais da área da saúde que

entendam de plantas ou até mesmo as pessoas mais experientes no assunto na comunidade. O segundo tópico aborda a escolha da planta, e mostra que a escolha correta exige dois passos: a identificação da planta procurada, onde se aconselha procurar pelo nome científico e popular, e alerta que o uso de plantas medicinais, se for realizado sem critério, pode causar algum nível de intoxicação. O segundo passo indicado é de que, se deve certificar de que em sua comunidade a planta utilizada está corretamente identificada, uma vez que uma planta pode variar de nome de região para região, uma vez que depende da cultura dos povos. E que neste quesito o nome científico ajuda, pois o mesmo não muda. E que nesta identificação é muito importante a ajuda de profissionais.

O terceiro tópico do segundo capítulo mostra a importância de saber qual a parte da planta devemos usar e a forma de uso mais indicada. E adverte que, em determinadas plantas cada parte (raiz, folhas, flores, caule) tem diferentes recomendações medicinais. Assim exemplifica com a planta tanchagem, cuja raiz é desintoxicante, a folha expectorante, anti-diarréico, problemas gastrointestinais, e cicatrizantes, já a semente é laxativa. Advertem que mistura de plantas somente podem ser realizadas mediante conhecimento prévio. O quarto tópico do segundo capítulo é intitulado “Conheça o período de uso”. Nele se adverte a planta somente pode ser utilizada no prazo máximo de 20 a 25 dias da coleta.

O quinto tópico do segundo capítulo aborda as formas de administração dos remédios caseiros. Este tópico alerta quanto a forma de administração do remédio caseiro, mostrando que eles também possuem variações de formas de administração. E que as dosagens variam em função de aspectos relacionados às plantas. Declaram ainda que apenas os chás seguem uma orientação geral quanto às dosagens: meia xícara de chá duas vezes ao dia para crianças de um a dois anos. Meia xícara de chá três vezes ao dia para crianças de três a quinze anos. E adultos uma xícara de chá de três a quatro vezes ao dia. Já em relação às dosagens de tintura declaram que a mesma é feita em forma de gotas dissolvidas em água (uso interno) ou mesmo em forma de pomadas, compressas, ou cataplasma (uso externo).

O sexto tópico do segundo capítulo versa sobre os horários de administração dos remédios caseiros. Este tópico mostra que cada tipo de remédio

caseiro tem um horário certo de ser tomado: no desjejum toma-se: diuréticos, depurativos, vermífugos, estimulantes e tônicos. Meia hora antes do almoço e jantar toma-se: preparações tônicas, antiácidas, e remineralizantes. Depois dessas refeições toma-se: digestivos e antiflatulências. Ao deitar toma-se calmantes e laxativos. E finalmente, de duas em duas horas, pode-se tomar: remédios para doenças agudas, febris e dolorosas. O sétimo tópico do segundo capítulo é intitulado “Saiba sobre as restrições no uso”. Mostra que deve-se evitar a utilização de plantas medicinais: durante a gravidez e em crianças de até seis meses.

O terceiro capítulo apresenta o preparo dos remédios caseiros. Este capítulo é dividido em cinco partes. A primeira parte mostra quais são os recipientes indicados para o preparo de remédios caseiros, destacando: vasilhas de vidro, esmaltadas e de inox. Alerta que o vasilhas de alumínio devem ser evitadas devido ao fato de deixar resíduos tóxicos nos remédios, podendo causar contaminação. Na segunda parte aborda a relação entre recipientes domésticos com suas respectivas medidas de conteúdo aproximadas.

A terceira parte mostra a importância da limpeza e higienização do ambiente de manipulação de remédios. Mostra que esses procedimentos são essenciais para a obtenção de remédios de qualidade, bem como para evitar risco à saúde do consumidor. Mostra que os utensílios para a limpeza devem ser de uso exclusivo ao ambiente de manipulação. Destacam a importância de lavar o local com detergente e água, ensinando a fazer uma solução de detergente, que deve ser aplicada: nas paredes, nas bancadas e no piso. Mostram que após a lavagem é necessário sanitizar o local, para acabar com os microorganismos patogênicos sobreviventes. Também ensina o processo de preparo da solução sanitizante, bem como sua aplicação: nas paredes, bancadas, e piso. Em seguida mostra a importância da higiene pessoal do manipulador do remédio, bem como de outras pessoas que estejam no ambiente onde será manipulado os remédios. Em seguida aborda a questão da importância de se vestir equipamentos de proteção individual, que tem dois objetivos: minimizar a possibilidade do manipulador veicular contaminantes, por meio de roupas e calçados, mas também de protegê-lo de possíveis acidentes e transtornos, no local de trabalho. Destaca ainda a higiene dos utensílios, a esterilização dos recipientes, para finalmente abordar o preparo dos remédios.

Na quinta parte aborda a preparação dos remédios caseiros. Onde mostra que os remédios caseiros podem ser preparados de diversas maneiras. E que as mais utilizadas são: por infusão, por decção ou cozimento, por maceração, por tintura. Destacam ainda a importância de prática de rotular o recipiente com o remédio, indicando: nome do preparado (xarope, tintura), plantas e partes utilizadas, data de preparo e data de validade. Destacam ainda os cuidados com o armazenamento dos remédios.

As conclusões apontadas pelos autores versam sobre a importância das plantas medicinais, mas defendem que a manipulação dos remédios caseiros é uma prática que requer seriedade, e muitas técnicas. E que esses conhecimentos, que nos vem sendo repassados há séculos, não podem ser ignorados. E que esta prática são hoje reconhecidas pela comunidade científica, e pela OMS. E que isso aumenta a responsabilidade em sua preparação e consumo.

Os elaboradores utilizaram de um método dedutivo, pois a obra parte do geral, a apresentação das plantas medicinais, para o específico, o preparo dos remédios utilizando estas plantas o que torna o texto mais compreensível à quem lê, não precisando de ler o livro todo para a preparação do remédio desejado conforme a planta que se queira utilizar.

A obra elaborada contribui tanto para o conhecimento científico quanto popular pois para a população pode ser uma arma eficaz na cura de doenças e sintomas e o uso das plantas medicinais auxilia em uma vida saudável, mais simples. Já no conhecimento científico ela auxilia na pesquisa e produção de novos princípios ativos para a produção de medicamentos, os chamados fitoterápicos (obtidos com o emprego exclusivo de matérias primas vegetais).

A obra "Identificação de Plantas Medicinais e Preparo de Remédios Caseiros", é indicada, tanto para os professores e acadêmicos do curso de Farmácia, quanto de Enfermagem, quanto á população em geral. A temática é de suma importância para as disciplinas de Fitotecnia, especialmente às matérias de Farmacobotânica e Farmacognosia. Todavia é indicada para todos aqueles que têm interesse em conhecer e/ou aprofundar seus estudos sobre a uma área que vem recebendo muitas pesquisas, que são as Plantas Medicinais.