

USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DE SINTOMAS GASTROINTESTINAIS EM RESENDE COSTA - MG: PRÁTICAS POPULARES E CONTRIBUIÇÕES À SAÚDE¹

Isabel Fazzion Da Silva²
Maria Fernanda Teixeira Lima²
Douglas Roberto Guimarães Silva³
Eliane Moreto Silva Oliveira⁴

RESUMO

Desde os tempos remotos, o uso de plantas medicinais faz parte das práticas de saúde. Muitas plantas são utilizadas para tratar desconfortos gastrointestinais e grande parte da população recorre a seu uso. Embora exerçam ação terapêutica, a utilização de plantas pode levar à ocorrência de efeitos adversos. Para garantir a segurança e a eficácia na sua utilização, faz-se necessário identificar corretamente a planta, conhecer qual parte da mesma pode ser usada, modo correto de preparo, bem como a forma correta de uso. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo avaliar a utilização de plantas medicinais para o tratamento de sintomas gastrointestinais por moradores da cidade de Resende Costa, MG. Foi realizado estudo qualitativo e quantitativo transversal. A coleta de dados foi realizada a partir da aplicação de questionário contendo questões sociodemográficas, aplicado no formato on-line e presencial a 71 indivíduos entre 18 a 76 anos, de ambos os sexos, com prevalência no sexo feminino. Entre os participantes, 69% relataram uso de plantas para o tratamento de sintomas gastrointestinais. As plantas mais frequentemente citadas pelos participantes foram o Boldo (*Plectranthus barbatus*), Hortelã (*Mentha spicata*), Erva-de-são-jão (*Hypericum perforatum*) e Funcho (*Foeniculum vulgare*). A população domina parcialmente o modo de uso, consumo e indicação, apesar disso, todas as plantas citadas apresentam estudos no alívio dos sintomas do trato gastrointestinal.

Palavras-chave: Plantas medicinais. Sintomas. Trato Gastrointestinal.

1 INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais faz parte das práticas de saúde ao longo da história, desde tempos remotos. A busca da manutenção ou recuperação da saúde, a partir do uso de plantas, vem desde o tempo que os homens habitavam cavernas paleolíticas até os mosteiros de cura na Idade Média, entre os alquimistas renascentistas, como Paracelso, e permanece nos dias atuais entre os indivíduos da "era tecno" (González-Stuart; McCallum, 2015).

Homens primitivos e animais praticavam cuidados com a saúde, utilizando-se de determinadas plantas por intuição de sobrevivência. Como resultado, eles observaram efeitos

¹ Trabalho apresentado como requisito parcial para obtenção de nota na disciplina de “Trabalho de Conclusão de Curso” do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

² Acadêmica do Curso de Nutrição do UNIPTAN.

³ Doutor em Ciência dos Alimentos. Coordenador e docente do Curso de Nutrição do UNIPTAN.

⁴ Doutora em Ciência de Alimentos. Coordenadora de Pesquisa e docente do Curso de Nutrição do UNIPTAN.
E-mail para contato: mariafernandat122@gmail.com.

benéficos dessas plantas para atenuação de doenças, gerando conhecimentos empíricos que foram transmitidos de geração em geração (Jamshidi-Kia *et al.*, 2018).

Plantas medicinais são plantas, partes de plantas ou produtos vegetais que são utilizados tradicionalmente ou historicamente com propósitos medicinais, terapêuticos ou preventivos, em seu estado *in natura* ou na forma de preparações caseiras, como infusões, decocções ou cataplasmas (CEPLAMT – UFMG, 2023).

O uso de plantas com o objetivo de recuperação ou manutenção da saúde tem crescido progressivamente, devido ao aumento da prescrição e orientação para uso por parte de profissionais de saúde, seja por incentivo das políticas governamentais ou por influência de mídias sociais (Pedroso *et al.*, 2021).

A prática de uso medicinal das plantas abrange desde abordagens mais simples de preparação caseiro, até técnicas avançadas de produção industrial. Apesar das diferenças entre os dois métodos de preparo, ambos os casos evidenciam a percepção unificada de que as plantas possuem substâncias com propriedades terapêuticas benéficas para o organismo (Cruz *et al.*, 2022).

A padronização, extração e formulação de plantas ou de suas partes são processos importantes para garantir a consistência da composição final do produto, o que permite a avaliação e comprovação científica da sua eficácia terapêutica do produto, que passa a ser definido e comercializado como fitoterápico (CEPLAMT – UFMG, 2023).

De acordo com Oliveira *et al.* (2020), grande parte da população recorre ao uso das plantas com o intuito de tratar os sintomas do trato gastrointestinal. De fato, muitas plantas são conhecidas por sua ação no sistema digestivo e são utilizadas para tratar desconfortos gastrointestinais, melhorar a digestão e estimular o apetite (Leite *et al.*, 2018).

Embora as plantas exerçam ação terapêutica e representem importante fator adjuvante na manutenção da saúde, a utilização de plantas pode levar à ocorrência de efeitos adversos, devido ao seu uso isolado de modo inadequado, pelo uso em associação com medicamentos convencionais ou com outras plantas e fitoterápicos, ou devido ao uso crônico. Assim, a segurança e a eficácia na utilização de uma planta medicinal dependem da identificação correta da planta, conhecimento de qual parte deve ser usada, modo de preparo, forma de uso (Pedroso *et al.*, 2021).

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo avaliar a utilização de plantas medicinais para o tratamento de sintomas gastrointestinais por moradores da cidade de Resende Costa, MG.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Caracterizações do estudo e da amostra

Foi realizado estudo qualitativo e quantitativo transversal para responder ao seguinte problema de pesquisa: quais são as principais plantas medicinais que a população de Resende Costa - MG utiliza para tratar sintomas gastrointestinais?

A pesquisa foi realizada em Resende Costa, cidade do interior de Minas Gerais, que possui o total de 11.004 habitantes, de acordo com a prévia da população calculada com base nos resultados do último censo do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística.

A amostra estudada foi composta por indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos.

2.2 Coleta e análise de dados

A coleta de dados foi realizada no período de agosto e setembro de 2023, a partir da aplicação de questionário contendo questões sociodemográficas, como idade, sexo, escolaridade, cor da pele, e outras específicas relacionadas ao uso de plantas medicinais para o tratamento de sintomas gastrointestinais. Com a intenção de obter o maior número de informações e cumprir com o cronograma elaborado, a coleta de dados foi realizada no formato on-line e presencial.

O convite para participar da pesquisa foi feito através de visita domiciliar, ao confirmar a participação, os informantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Dentre os envolvidos, não houve resistência quanto a fornecer informações e assinar o TCLE. Para aqueles que não puderam responder o questionário no momento da coleta foi agendada reunião via WhatsApp.

No formato on-line o questionário foi aplicado através do Google Forms no qual foi enviado para os residentes de Resende Costa –MG. Antes da aplicação do questionário, o TCLE foi assinado e entregue presencialmente, todos os participantes foram informados sobre a importância de assinar o termo e os objetivos da pesquisa. O tempo de aplicação do questionário foi de, aproximadamente, 15 minutos.

Os dados coletados foram tabulados em planilha do Excel e os resultados obtidos analisados de forma quali-quantitativa. Procedeu-se a estatística descritiva para a

caracterização da amostra quanto às variáveis idade, sexo, uso de plantas medicinais e tipos de plantas utilizadas.

Os dados referentes às variáveis categóricas, foram apresentados em tabelas de distribuição de frequência, enquanto as variáveis quantitativas foram apresentadas como média e desvio-padrão da média.

A partir dos resultados referentes ao uso de plantas medicinais, realizou-se pesquisa da literatura para averiguação da indicação e forma de uso previstos nos estudos científicos, como era executado pelos participantes da pesquisa.

2.3 Atividade extensionista

Foi elaborada uma cartilha educativa, com informações baseadas em evidências científicas sobre a função medicinal de plantas mais comumente utilizadas pela população geral. A cartilha foi entregue aos participantes do estudo, que já possuíam prática de utilização de plantas medicinais e também para aqueles que possuíam pouca informação dos mesmos.

2.4 Aspectos éticos

A pesquisa foi conduzida a partir dos princípios éticos estabelecidos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional da Saúde (CNS). Assegurando a conformidade ética da pesquisa, a coleta de dados a partir de um questionário por meio de entrevistas com os pacientes ocorreu somente após a aprovação do protocolo pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 70618223.3.0000.9667).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Caracterização da amostra

Participaram do estudo 71 pessoas, sendo 71,8% (n=51) do sexo feminino, 39,5% (n=28) tinham ensino superior completo e 74,6% (n=53) eram da cor branca.

A idade dos participantes variou de 18 a 76 anos, com média de $34,6 \pm 13,2$ (desvio-padrão da amostra) anos e mediana de 34 anos.

3.2. Uso de plantas medicinais

Entre os participantes do estudo, 69% (n=49) relataram o uso de plantas para o tratamento de sintomas gastrointestinais.

Na tabela 1 é apresentada a distribuição dos participantes do estudo quanto ao uso de plantas medicinais para o tratamento de sintomas gastrointestinais e sexo, faixa etária, escolaridade e cor da pele.

Dos participantes que relataram o uso de plantas medicinais para o tratamento de sintomas gastrointestinais, foi encontrada maior frequência entre os do sexo feminino, com idade entre 18 a 30 anos, com ensino superior completo e de cor branca.

Tabela 1 – Distribuição de moradores de Resende Costa, Minas Gerais, quanto ao uso de plantas para o tratamento de sintomas gastrointestinais e sexo, faixa etária, escolaridade e cor da pele. Dados apresentados como frequência relativa, tendo como base o total da amostra, n = 71.

Variáveis	Categorias	Frequência relativa (%)	Uso de plantas medicinais (%)	
			Sim	Não
Sexo	Feminino	71,8	54,9	16,9
	Masculino	28,2	14,1	14,1
	Total	100,0	69,0	31,0
Faixa etária (anos)	18-30	43,7	18,3	25,4
	31-45	38,0	35,2	2,8
	46-59	14,1	11,3	2,8
	>60	4,2	4,2	0
	Total	100,0	69,0	31,0
Escolaridade	< Ensino médio*	5,6	5,6	0,0
	Ensino médio completo	25,4	22,5	2,8
	Ensino superior incompleto	29,6	9,9	19,7
	Ensino superior completo**	39,4	31,0	8,5
	Total	100	69,0	31,0
Cor da pele	Branca	74,6	47,9	26,8
	Parda	22,5	18,3	4,2
	Preta	2,8	2,8	0
	Total	100,0	69,0	31,0

*Foram considerados na categoria “< Ensino médio” os participantes que concluíram ou não o Ensino fundamental e aqueles que ainda não concluíram o ensino médio. **Foram considerados na categoria “Ensino Superior completo” os participantes que concluíram a graduação, estando ou não cursando pós-graduação.

Ao compreender o perfil da população investigada, foi possível identificar que ela se encontrava inserida em uma cultura passada de geração em geração para o uso de plantas medicinais. Majoritariamente, os participantes de sexo feminino foram os que mais aderiram

ao uso dessas plantas na prevenção e tratamento dos sintomas dos gastrointestinais em Resende Costa, MG. Lins e Medeiros (2015) também demonstraram em sua pesquisa a predominância do gênero feminino e evidenciaram a importância da mulher na execução do cuidado em saúde na família.

Quando questionados se existe o costume de utilizar plantas medicinais, houve predominância da faixa etária de 31 a 45 anos, resultando em uma frequência de 29,5% (n=25) dos participantes. A utilização das plantas na alimentação sempre existiu e o homem constantemente buscou extrair recursos da natureza para melhorar sua qualidade de vida. A história do uso de ervas medicinais pelos povos indígenas do Brasil remonta a milhares de anos, muito antes da chegada dos colonizadores europeus. Para as diferentes tribos que habitam as vastas partes do país, as plantas desempenham um papel importante na sua cultura, espiritualidade e, principalmente, na manutenção da saúde e na cura de doenças (Cantante *et al.*; 2022).

Dentre os entrevistados, a faixa etária mais prevalente foi entre 18 e 30 anos, porém 25,3% (n=18) da população negaram o uso de plantas medicinais, diferente dos informantes acima de 60 anos em que todos afirmaram o uso de plantas para o tratamento de sintomas gastrointestinais. Diante dos dados expostos, pode-se afirmar que a origem desse conhecimento está fortemente relacionada aos familiares idosos. Porém, há um risco evidente quando se percebe que os jovens não possuem o conhecimento e o hábito dessas práticas.

Cruz *et al.* (2017) observaram que existe uma relação entre idade e conhecimento sobre o uso e cultivo das plantas medicinais. Os autores concluíram que isso se dá devido ao acúmulo de experiência de vida.

Foi possível observar que 92% (n=51) dos entrevistados aprenderam a utilizar essas ervas para fins medicinais com suas famílias, sempre mencionando que todo o conhecimento vem de seus ancestrais. Essa utilização pode ser vista como uma forma de cura natural, representando não somente os benefícios dos princípios ativos das plantas, mas também estando atrelada a crenças sociais, aspectos afetivos e psicológicos.

Barbosa *et al.*, concluem em seu estudo que, apesar do avanço da indústria farmacêutica, muitas pessoas ainda praticam a automedicação através de sistemas tradicionais de cura, devido às condições socioeconômicas e à crença de que as plantas apresentam poucos malefícios em comparação com os medicamentos convencionais.

Por meio dos dados obtidos no presente estudo e de acordo com a pesquisa realizada por Barbosa *et al.*, (2021), verifica-se que o uso de plantas medicinais nem sempre está

associado ao grau de escolaridade, diferente de outros estudos que afirmam que o nível crescente de escolaridade está associado à perda dos costumes.

3.3 Indicação, local de aquisição, forma de uso e parte das plantas medicinais

Na tabela 2 são apresentadas informações referente à indicação de uso, local de aquisição das plantas medicinais, forma de uso e partes utilizadas pelos participantes do estudo.

Tabela 2 – Distribuição de moradores de Resende Costa, Minas Gerais, quanto à indicação de uso de plantas medicinais para tratamento de sintomas gastrointestinais, local de aquisição das plantas, forma de uso e parte da planta utilizada. Dados apresentados como frequência relativa, tendo como base o total de participantes que fazem uso de plantas medicinais, n = 49.

Variáveis	Categorias	Frequência relativa (%)
Indicação de uso	Familiares	92,0
	Outros (Internet, amigos, Loja de produtos naturais)	8,0
	Total	100,0
Local de aquisição	Horta de casa	84,0
	Cormércio	16,0
	Total	100,0
Forma de uso	Chá por infusão em água quente	92,0
	Chá por infusão em água fria	2,0
	Maceração	4,0
	Suco	2,0
	Total	100
Parte da planta	Folhas	83,4
	Flor	3,8
	Raízes	5,4
	Outros* (Caule, galhos, ramos, folhas secas)	7,4
	Total	100

Ao se referir à forma de aquisição das plantas medicinais, os dados deste estudo apontaram que 84% (n=42) dos participantes utilizam ervas colhidas em hortas de suas próprias casas. Isso se deve ao fato de que a cidade onde a pesquisa foi realizada possui a prática comum de cultivar seus próprios alimentos e ervas em espaços residenciais, o que justifica a grande prevalência dessa resposta. Mesmo que muitos não tenham conhecimento científico sobre a ação fisiológica e/ou terapêutica da planta, eles possuem sabedoria cultural. Além disso, observou-se que 83,4% (n=45) dos participantes utilizam as plantas em sua forma

natural, pois acreditam que assim as propriedades terapêuticas permanecem intactas para a utilização de chás.

Com relação às partes das plantas que são utilizadas no tratamento de sintomas gastrointestinais, houve predominância no uso das folhas, representando 83,4% (n=45) das respostas dos participantes do estudo, seguido do uso das flores 3,8% (n=2), raízes 3,4% (n=3) e, por fim, chá seco, ramos, galhos e caule 1,8% (n=1).

O modo de preparo por infusão em água quente caracteriza a forma de uso mais difundida entre participantes do estudo, sendo relatado por 92% (n=46) da amostra. Outras formas de uso também foram descritas, como maceração 4% (n=2), suco e infusão em água fria 2% (n=1).

Na tabela 3 são apresentadas as plantas medicinais utilizadas por moradores de Resende Costa, Minas Gerais, para tratamento de sintomas gastrointestinais.

Tabela 3 – Relação de plantas medicinais utilizadas por moradores de Resende Costa, Minas Gerais, para tratamento de sintomas gastrointestinais. Dados apresentados como frequência relativa, tendo como base o total de vezes que uma planta medicinal foi citada pelos participantes, n = 71.

Plantas medicinais	Frequência relativa (%)
Bálsamo	1,8%
Boldo	28,3%
Camomila	2,8%
Erva-cidreira	1,8%
Erva-doce	2,8%
Erva-de-são-jão	6,6%
Espinheira Santa	2,8%
Funcho	5,6%
Hibisco	1,8%
Hortelã	6,6%
Mentrasito	1,8%
Outras*	9,4%

* Foram consideradas na categoria “Outras” as seguintes plantas medicinais, que foram citadas apenas uma vez pelos participantes do estudo: Alfavaca, Capim-limão, Congonha-de-bugre, Figatil, Goiaba, Losna, Louro, Mané Turé, Melissa, Poejo.

Foram citadas pelos participantes do estudo 21 espécies de plantas usadas no tratamento de sintomas gastrointestinais com destaque o Boldo (*Plectranthus barbatus*) apresentando 28,3% (n=30) da frequência relativa em seguida Hortelã (*Mentha spicata*), Erva-de-são-jão (*Hypericum perforatum*) e Funcho (*Foeniculum vulgare*). Dentre os

sintomas descritos, desconforto abdominal e náusea são as manifestações mais prevalentes para o uso de plantas medicinais.

Existe, de fato, um efeito positivo para a saúde humana na utilização de plantas medicinais. No entanto, é necessário ter cautela e também conhecimento sobre a correta utilização desses produtos naturais, uma vez que eles podem trazer riscos à saúde quando utilizados de forma inadequada (Badke et al., 2011). Dentre as várias espécies de Botânicas existentes, *Chamomilla Recutita* (camomila), *Vernonia Condensata* Babez (boldo) e *Mentha sp.* (hortelã) são as que apresentam maior atividade curativa dos distúrbios gastrointestinais (Oliveira et al., 2020).

A tabela 4 apresenta, resumidamente, as indicações de uso de diferentes plantas medicinais, segundo a literatura científica e os objetivos dos participantes do estudo ao utilizarem cada uma das plantas.

Plectranthus barbatus Andrews, popularmente conhecido como boldo, é a espécie com maior indicação para os agravos do sistema gastrointestinal (Oliveira et al., 2020). Pesquisas executadas pelos autores Lins e Medeiros (2015), Cruz et al., (2017) e Barbosa et al., (2022) evidenciam a prevalência do consumo e cultivo de boldo em todo Brasil. O fitoterápico é regulamentado pela Agência Nacional de Segurança Sanitária (ANVISA), apresenta ação antiácida e é indicado para aliviar sintomas dispépticos (indigestão). Dentre as recomendações estabelecidas pela a agência governamental, preparações extemporâneas (uso imediato) devem ser feitas por infusão durante 20 minutos e utilizar 1 a 3 gramas de folhas secas para 150 ml de água (ANVISA, 2021).

No presente estudo, os informantes fazem o uso de *Plectranthus barbatus* Andrews com a finalidade de aliviar sintomas como má digestão, náusea, dor abdominal e diarreia. Diante do que foi comprovado cientificamente e o objetivo pelo qual o fitoterápico é usado pela população entrevistada, ambos apresentam harmonia. Evidenciando que, apesar das informações advirem do conhecimento empírico, não se destoou do conhecimento científico. Todos os participantes utilizam as folhas para realizar o chá e a forma de uso mais descrita foi a infusão, porém houve relatos de suco, água fria e maceração.

Para Oliveira et al. (2020), Boldo não apresentou estudos de toxicidade e tem como principais compostos fitoterápicos barbatosina, ciclobarbatosina, carioal, triterpenóides e esteroides (Lorenzi; Matos, 2008). É contraindicado para menores de 18 anos, gestantes, lactantes, crianças, hipertensos, portadores de obstrução das vias biliares, portadores de doença renal policística ou hepatite. O uso prolongado pode causar irritação gástrica e desconforto gastrointestinal e não pode ultrapassar 30 dias (ANVISA, 2021).

NOME CIENTIFICO / NOME POPULAR	INDICAÇÃO TERAPÊUTICA SEGUNDO A LITERATURA	OBJETIVO DE USO PELOS PARTICIPANTES	MODO DE CONSUMO SEGUNDO A LITERATURA	MODO DE USO PELOS PARTICIPANTES
<i>Plectranthus barbatus</i> Boldo-africano Boldo-brasileiro Boldo-nacional	Aliviar sintomas dispépticos (ANVISA, 2021).	Desconforto abdominal e náusea	Tomar 150 ml do infuso de folhas, após o preparo de duas a três vezes ao dia (ANVISA, 2021).	Infusão de folhas
<i>Mentha piperita L.</i> Hortelã	Aliviar sintomas dispépticos, principalmente flatulência (ANVISA, 2021).	Gastralgia e dispepsia	Tomar o infuso de folhas três vezes ao dia (ANVISA, 2021).	Infusão de folhas
<i>Hypericum perforatum L.</i> Erva-de-são-jão Hipérico	Aliviar sintomas dispépticos e cólica gastrointestinal (Vilar <i>et al.</i> , 2019), além de ser indicado no tratamento dos estados depressivos (ANVISA, 2021).	Dispepsia, vômito, disenteria e flatulência	Infusão de toda a planta, principalmente as flores (Vilar <i>et al.</i> , 2019).	Infusão de folhas
<i>Foeniculum vulgare Miller</i> Funcho	Aliviar cólica, distensão abdominal e flatulência (ANVISA, 2021).	Dispepsia, náusea e flatulência	Infusão de 5 a 7 gramas do fruto e tomar uma vez ao dia, não exceder a dose máxima (ANVISA, 2021).	Infusão de folhas
<i>Matricaria chamomilla</i> Camomila	Aliviar distensão abdominal, espasmos leves (ANVISA, 2021), náusea e vômitos (Vilar <i>et al.</i> , 2019).	Gastralgia, dispepsia e azia	Tomar o infuso das flores três a quatro vezes ao dia (ANVISA, 2021; Vilar <i>et al.</i> , 2019).	Infusão da flor
<i>Pimpinella anisum L.</i> Erva-doce Anis	Aliviar sintomas como distensão abdominal, flatulência (ANVISA, 2021), acidez estomacal, dispepsia nervosa, cólica, espasmos, halitose e vômitos (Vilar <i>et al.</i> , 2019).	Gastralgia e flatulência	Tomar 150ml do infuso do fruto (sementes) três vezes ao dia (ANVISA, 2021; Vilar <i>et al.</i> , 2019).	Infusão de folhas
<i>Maytenus ilicifolia Mart.</i> Espinheira-santa	Apresenta ação antiácida e cicatrizante; é indicado para o tratamento da azia e dores estomacais (ANVISA, 2021; Vilar <i>et al.</i> , 2019).	Gastralgia e desconforto abdominal	Tomar 150ml do infuso de folhas, duas horas após o almoço ou à noite, pode ser administrado quatro vezes ao dia (ANVISA, 2021).	Infusão de folhas

As plantas do gênero *Mentha ssp.* são utilizadas de forma medicinal desde os tempos antigos, pelos egípcios, gregos, medievais, hebreus, e podem ser chamadas de hortelã ou menta (Battistin *et al.*, 2011). As hortelãs são altamente utilizadas na medicina e tiveram uma frequência relativa de 6,6% (n=7) no estudo realizado. A ANVISA considera a *Mentha ssp.* como parte de drogas vegetais e é cientificamente e popularmente conhecida como antiespasmódico, para melhoria de sintomas de flatulência, síndrome do cólon irritável, indigestão, náusea e vômitos. Ainda existem estudos que demonstram sua atividade anti-helmíntica e antiprotozoária, controlando principalmente parasitoses como ameba e giárdia (Brasil, 2015). Conforme recomendação estabelecida pela European Medicines Agency, as preparações de uso imediato devem ser feitas por infusão entre 5 a 10 minutos, considerando-se a proporção indicada de 1,5 a 3g de folha para 100 a 150ml de água (EMA, 2020).

No estudo atual, a população entrevistada utilizou a *Mentha ssp.* para o alívio dos sintomas, como dores no estômago, náuseas, vômitos, flatulências e empanzimento, mostrando que houve consonância entre o objetivo de uso desta planta pelos participantes do estudo e as indicações de uso descritas na literatura científica. Como demonstrado, apesar das informações citadas pelos entrevistados sejam empíricas, estas não diferiram do conhecimento científico. Quanto à forma de preparo, os participantes relataram o preparo de chá a partir da folha e por meio de infusão.

Os estudos de toxicidades da hortelã são escassos e realizados com ratos e camundongos por administração via oral e intraperitoneal usando tintura da *Mentha Piperita* ou o óleo essencial. Nenhum desses estudos demonstraram efeito tóxico significativo em relação à hortelã (Brasil, 2015).

As hortelãs e mentas possuem como principais componentes químicos óleos essenciais (mentol, mentona, cineol e lomonemo), flavonoides, tanino e resina, e são populares por diversas espécies devido à grande facilidade de hibridização. Em vários estudos é possível encontrar a contraindicação para uso em casos de obstruções biliares, danos hepáticos, severos, em gestantes, lactantes e em crianças menores de 6 anos (Haraguchi; Carvalho, 2010). A utilização da planta por período acima do recomendado pode causar danos ao fígado e ocasionar complicações na gravidez (ANVISA, 2021).

Dentre as ervas citadas no estudo, encontra-se a Erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*) com frequência relativa de 6,6% (n=7). Este fitoterápico é popularmente conhecido na cidade de Resende Costa – MG e região, sendo empregado para o tratamento de diversas doenças. Melo *et al.*, (2021) evidenciam em seus estudos o uso da Erva-de-são-joão como indicação terapêutica para depressão leve ou moderada, insônia, ansiedade, antiviral,

expectorante e anti-inflamatório, e apresenta os sintomas de toxicidade como icterícia, vômito, agitação, sudorese e náusea. Na 1ª edição do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira e seu Primeiro Suplemento publicado pela ANVISA (2018), também apresenta as indicações e contraindicações deste fitoterápico, em concordância com as publicações dos autores Melo *et al.*, (2021).

Apesar de existirem maiores comprovações da eficácia da Eva-de-são-joão para os estados depressivos, os participantes do estudo relataram fazer o uso da planta para o tratamento de vômito, disenteria, flatulência e desconforto abdominal. Vilar *et al.* (2019) também descrevem propriedade terapêutica da Erva-de-são-joão na dispepsia e cólica gastrointestinal. A hipericina, um dos compostos biologicamente ativos da *Hypericum perforatum*, possui a ação de inibir a recaptação de serotonina e aumentar a função de dopamina no cérebro (Melo *et al.*, 2021). Assim, é provável que os sintomas descritos pelos participantes do estudo sejam aliviados devido a essa ação. É importante ressaltar que a *Hypericum perforatum* apresenta ação inibitória do citocromo P450 (CYP 450) interferindo no metabolismo de diversos fármacos e tornando a sua utilização restrita (Alves *et al.*, 2014).

A quarta planta mais frequente na pesquisa foi *Foeniculum vulgare* Mill da família Apiaceae, com a frequência de 5,6% (n=6). Popularmente chamado de funcho, ele é oriundo da região da Ásia Menor e Europa Mediterrânea, mas com o passar das épocas, expandiu-se globalmente junto com a expansão humana. No Brasil, é possível encontrar a planta nas regiões centro-sul e nordeste (Brasil, 2015). A ANVISA regulamenta essa erva e considera o *Foeniculum vulgare* Mill como droga vegetal. O funcho consiste em frutos secos e auxilia no tratamento de sintomas gastrointestinais leves, como cólica, distensão abdominal e flatulência (ANVISA, 2019). Além desses sintomas, é possível utilizá-lo também para aliviar náuseas e vômitos (Brasil, 2015).

No estudo realizado na cidade de Resende Costa – MG, os participantes relataram uso do *Foeniculum vulgare* Mill para o alívio de náuseas, mal-estar, dor no estômago e flatulências, mostrando que os objetivos para os quais cada indivíduo usou o funcho coincidem com as ações da planta comprovadas cientificamente.

O modo de preparo do chá foi a partir das folhas da erva e realizado a partir de infusão. Além disso, todos os participantes que relataram obtenção doméstica do funcho relataram conhecer a indicação de uso das plantas a partir de aprendizado passado de geração em geração. Os estudos de toxicidade não demonstraram efeito significativo quanto ao uso do funcho (Brasil, 2015). No entanto, o uso da planta é contraindicado para gestantes, mulheres

com hipermenorreia, pessoas sensíveis a algum de seus componentes, para as que apresentam hiperestrogenismo e para aqueles que já possuem histórico de convulsões (Tirani *et al.*, 2022).

As espécies *Matricaria chamomilla* (Camomila), *Pimpinella anisum* L. (Erva-doce) e *Maytenus ilicifolia* Mart. (Espinheira-santa) foram citadas em apenas 2,8% (n=3) do total das citações de plantas.

De acordo com o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (ANVISA, 2021), ambas espécies apresentam validações científicas para auxiliar nos sintomas gastrointestinais como dispepsia, distensão abdominal e flatulência.

4 CONCLUSÃO

A fitoterapia e a Nutrição estão intimamente relacionadas, uma vez que as plantas medicinais possuem finalidades terapêuticas, bioativas e, em alguns casos, funções nutricionais comprovadas cientificamente (CFN, 2007).

No presente trabalho, foi averiguado que 69% da população entrevistada de Resende Costa, Minas Gerais, fazem o uso de plantas medicinais para o tratamento de sintomas gastrointestinais, conhecimento este transmitido de geração em geração.

Todas as plantas citadas no estudo apresentam evidências científicas quanto à capacidade de alívio de sintomas gastrointestinais. Os resultados demonstram que o uso de plantas ainda é uma alternativa aos tratamentos convencionais no alívio desses sintomas e que o conhecimento empírico não se distancia do saber científico.

Apesar das plantas apresentarem ação terapêutica, a população domina somente parcialmente seu modo de preparo e de uso; muitos desconhecem a gramatura correta e a frequência de administração da preparação. Dentre as espécies citadas Boldo (*Plectranthus barbatus*), Hortelã (*Mentha spicata*), Erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*) e Funcho (*Foeniculum vulgare*) apresentaram maior frequência.

Conclui-se, portanto, que algumas plantas medicinais podem ser importante auxílio no tratamento de diferentes sintomas, não somente para o alívio, mas também para prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. C. S., *et al.* Aspectos botânicos, químicos, farmacológicos e terapêuticos do *Hypericum perforatum* L. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v.16, n. 3, p. 593-606,

jul. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpm/a/fDCwzdfPvGJBvvhK8gbnjpQ/#>>. Acesso: 17 out. 2023.

BADKE, Marcio. Rossato, *et al.* Plantas Medicinais: O Saber Sustentado Na Prática Do Cotidiano Popular. **Cardiologia (Rome)**, v.15, n.1, p. 132–139, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ean/v15n1/19.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2023.

BARBOSA, Roberta. Lopes. Queiroz, *et al.* A busca pelo uso de plantas medicinais na prevenção de infecção por COVID-19, no interior do estado do Tocantins, Brasil. **Humanidades & Inovação**, v. 09, n. 10, p. 95-108, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/7011>. Acesso: 16 out. 2023.

BATTISTIN, Alice, *et al.* Espécies de MENTHA com Propriedades medicinais, aromáticas e condimentares. **Circular Técnica 28**. Rio Grande do Sul, p-9-11, 2011.

Brasil. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. Plantas Medicinais e Fitoterápicos. São Paulo, 4ª.ed, p.-44-45, 2019.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª Edição. Brasília, 2021.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira Primeiro Suplemento, 1ª Edição. Brasília, 2018.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária –ANVISA. Farmacopeia Brasileira; Vol 11, Monografias; 6ª Ed. Brasília, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/farmacopeia-brasileira/plantas-medicinais-ate-2a-errata-p-pdf-com-cap.pdf>.

Brasil. Ministério da Saúde; ANVISA. Monografia da Espécie Mentha x piperita L. (Hortelã pimenta). Brasília, p-1-31, 2015.

Brasil. Ministério da Saúde, ANVISA. Monografia de espécie foeniculum vulgare mill (funcho). Brasília, 2015. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/consultas-publicas/2017/arquivos/MonografiaFuncho.pdf>.

CANTANTE, Ana. Paula. Silva. Rocha., *et al.* Arte de cuidar milenar: crenças e sabers de idosos sobre a fitoterapia. Temperamentvm, **Revista Internacional de História Y Pensamiento Enfermero**. V18, Brasil, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-211448>. Acesso: 16 out. 2023

CEPLAMT - Centro Especializado em Plantas Aromáticas, Medicinais e Tóxicas da Universidade Federal de Minas Gerais (CEPLAMT/UFMG), 2023. Disponível em: <https://www.ufmg.br/mhnjb/ceplamt/plantas-medicinais-2/>. Acesso em: 03 abr. 2023.

CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Regulamento a prescrição fitoterápica pelo nutricionista de plantas in natura frescas, ou como droga vegetal nas suas diferentes formas farmacêuticas, e dá outras providências. **Resolução Nº 402/2007**. Acesso em: 16 mai. 2023.

CRUZ, Messias. Gonçalves; *et al.* Levantamento etnobotânico de plantas medicinais na comunidade Guarujá de Carapajó, Cametá- PA. **Open Science Research VII**, Cap 93, p: 1408-1431, 2022. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/221010721.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2023.

CRUZ, Vanessa. Maria. Silva., *et al.* Aspectos socioeconômicos e o cultivo de plantas medicinais em quintais agroflorestais urbanos (qaf) no município de Breu Branco, Pará, Brasil. **Enciclopédia Biosfera**, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v.14 n.25; p. 158- 170, 2017. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2017a/agrar/aspectos%20socioeconomicos.pdf>. Acesso: 16 out. 2023.

EMA, European Medicines Agency. European Union herbal monograph on *Mentha x piperita* L., folium. Amsterdam: Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2020. Disponível em: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/european-union-herbal-monograph-mentha-x-piperita-lfolium-revision-1_en.pdf. Acesso em: 05 out. 2023.

GONZÁLEZ-STUART, Armando. Enrique; MCCALLUM, Richard. W. Medical Plants Used for Digestive Disorders. **Practical Gastroenterology**. Westhampton Beach, NY, pág: 12- 25, sep. 2015. Disponível em: <https://practicalgastro.com/wp-content/uploads/2019/11/Medicinal-Plants-for-Digestive-Disorders-What-Gastroenterologist-Needs-to-Know.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2023. Acesso em: 03 abr. 2023.

HARAGUCHI, Linete. Maria. Menzenga; CARVALHO, Oswaldo. Barreto. Plantas Medicinais. **Divisão Técnica Escola Municipal de Jardinagem**, 1ª.ed, p. 200-201, 2010. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/meio_ambiente/arquivos/plantas_med_web.pdf. Acesso em: 05 out. 2023.

JAMSHIDI-KIA, Fatemeh., *et al.* (2018). Medicinal plants: Past history and future perspective. **Journal of HerbMed Pharmacology**, v.7, n. 1, p. 1-7, 2018. doi: 10.15171/jhp.2018.01.

LEITE, Anna. Cecília. Pinto; SOUSA, Fenanda. Araújo; LIMA, Larisse. Nogueira; GADELHA, Suane. Pimenta; PESSOA, Cinara. Vidal. (2018). Plantas medicinais utilizadas nos distúrbios gastrointestinais: revisão de literatura. **Mostra Científica da Farmácia**, Quixadá, v.5, n.1. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/mostracientificafarmacia/article/view/2336/1897>. Acesso em: 03 abr. 2023.

LINS, Maria. Piedade. Gabriel. Avaliação do uso de plantas medicinais no tratamento de doenças gastrointestinais na cidade de Nazarezinho- PB. **Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras**, v.2, n 1, p: 75 – 98, 2015. Disponível em: http://interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_3/Trabalho_06.pdf. Acesso em: 16 mai. 2023.

MELO, Danielle. Brandão; MACEDO, Luíza. Matos; ALMEIDA, Ida. Oliveira; PEREIRA, Tamires. Reis. Santos; SILVA, Thalita. Marques; LEAL, Marcos. Maurício. Tosta; MELO, Geraldo. Aclécio; SANTANA, Lourenço. Luís. Botelho. Intoxicação por plantas no Brasil:

uma abordagem cienciométrica / Plant intoxication cases in Brazil: a scientometric approach. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 40919–40937, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n4-517. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28600>. Acesso em: 2 nov. 2023.

OLIVEIRA, Kerlys. Karolayne. Brasil., *et al.* Plantas Medicinais para Tratar Distúrbios Gastrointestinais: Revisão Integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p 1 – 15, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7164/6606>. Acesso em: 16 mai. 2023.

PEDROSO, Reginaldo. Santos; ANDRADE, Gêssica; PIRES, Regina. Helena. (2021). Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista De Saúde Coletiva**, 31(2), e310218. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310218>. Acesso em: 03 abr. 2023.

TIRANI, Felipe. Lipparelli. Scafuto. Funcho foeniculum vulgare mill. Governo do Distrito Federal. SUS. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/533483/FUNCHO.pdf/06a27d55-db96-1a5b-7018-186a16b1b2fe?t=1649000805747>. Acesso em: 05 out. 2023.

VILAR, Daniela. Araújo; VILAR, Marina. Suência. Araújo; BRANDÃO, Mariana. Plácido; ANJOS, Caio. José. Florêncio; SILVA, Adriano. Ezequiel. Plantas Medicinais: Um Guia Prático. Editora IFS. **Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe (IFS)**, 2019. Disponível em: https://www.ifs.edu.br/images/EDIFS/ebooks/2019.2/E-Book_-_Plantas_medicinais_um_guia_pr%C3%A1tico_compressed.pdf. Acesso em: 17 out. 2023.