

ETEC “PROFA. ANNA DE OLIVEIRA FERRAZ”

Nutrição e Dietética

Camila Adrieli Santos de Oliveira

Libele dos Santos Natal

Maiara Carolina Policiano de Souza

Fitoterapia

Medicina das Plantas

Camila Adrieli Santos de Oliveira
Libele dos Santos Natal
Maiara Carolina Policiano de Souza

Fitoterapia
Medicina das Plantas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a ETEC "Prof.^a Anna de Oliveira Ferraz", do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, como requisito para a obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética sob a orientação das Professoras Me. Gabriela Soldi Gonçalves Deanuncio e Me. Anne Rocha Faria e Silva.

Araraquara
2018

Camila Adrieli Santos de Oliveira
Libele dos Santos Natal
Maiara Carolina Policiano de Souza

Fitoterapia
Medicina das Plantas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Etec Profa. Anna de Oliveira Ferraz como exigência parcial para obtenção do título de **Técnico em Nutrição e Dietética**.

Aprovado em ____ de _____ de 201__.

Banca Examinadora:

Profª Orientadora :Me. Gabriela Soldi
Gonçalves de Anuncio

Profª Orientadora: Me. Anne Rocha
Faria e Silva

Profª. Avaliadora: Me. Patrícia Meciano
Simone Barreto

Profª. Avaliadora: Me. Renata Benassi
de Oliveira

Dedicamos esta obra aos nossos
familiares.

AGRADECIMENTO

A Deus por nos dar a vida e proporcionar a oportunidade de concluirmos com êxito a nossa formação.

Às Prof^{as}. Anne Rocha Faria e Silva e Gabriela Soldi Gonçalves Deanúncio, nossas orientadoras, que disponibilizaram tempo e atenção, estando sempre dispostas a dar sua contribuição durante a execução deste trabalho.

À Etec Prof^a Anna de Oliveira Ferraz por nos receber durante o tempo de nossa formação e pela estrutura oferecida.

Às professoras do curso de Técnico em Nutrição e Dietética que nos passaram todos os conhecimentos adquiridos por eles ao longo de sua formação, nos dando conhecimento e sabedoria.

Desejo que você
Não tenha medo da vida, tenha medo de não vivê-la.
Não há céu sem tempestades, nem caminhos sem acidentes.
Só é digno do pódio quem usa as derrotas para alcançá-lo.
Só é digno da sabedoria quem usa as lágrimas para irrigá-la.
Os frágeis usam a força; os fortes, a inteligência.
Seja um sonhador, mas una seus sonhos com disciplina,
Pois sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas.
Seja um debatedor de ideias. Lute pelo que você ama.

(Autor desconhecido)

RESUMO

A fitoterapia é o estudo do uso e aplicação de plantas para fins medicinais. Desde a antiguidade esses conhecimentos foram sendo aperfeiçoados ao longo do tempo. Além do fácil acesso existe também o baixo custo. Este método de tratamento é bastante acessível no Brasil, pois há uma grande variedade de espécies vegetais, além de encontrar-se abundantes plantas com poderes medicinais. O objetivo desta pesquisa bibliográfica foi avaliar o conhecimento de um pequeno público a respeito do uso de plantas medicinais, e desta forma orientar a população sobre seu consumo e formas de uso. O método envolveu uma revisão de artigos relacionados ao assunto, e uma pesquisa quantitativa aplicando questionário com público específico sobre o conhecimento do uso da fitoterapia. Na pesquisa bibliográfica realizada foi possível observar que a fitoterapia pode ser usada em diversas morbidades e ciclos da vida, tais como, obesidade, hipertensão, diabetes, gravidez e terceira idade. Os resultados da pesquisa foram que sobre o conhecimento da fitoterapia, 52% dos indivíduos entrevistados conhecem a prática deste meio medicinal e 48% destes nunca tiveram informação ou desconhece este procedimento. Referente a questão 2 sobre o conhecimento da eficiência do uso de plantas na perda de peso e sobre a pergunta 4 em relação ao risco da automedicação, observamos que 60% destes possuem esse conhecimento. Na pergunta 3, entre os entrevistados, 86% conhecem alguém ou já fizeram o uso de plantas como meio medicinal, enquanto 14% responderam negativo a essa questão. Conclui-se que entre os entrevistados não houve uma diferença significativa sobre a prática da fitoterapia, porém estes conhecem o uso de plantas para auxílio na perda de peso, os riscos da automedicação e conhecem alguém ou já fizeram uso de plantas como medicina alternativa.

Palavras-chave: Fitoterapia. Plantas. Medicinais. Objetivo. Método.

ABSTRACT

Phytotherapy is the study of the use and application of plants for medicinal purposes. Since ancient times, this knowledge has been perfected over time. In addition to easy access there is also the low cost. This method of treatment is very accessible in Brazil, because there is a great variety of plant species, in addition to being abundant plants with medicinal powers. The objective of this bibliographical research was to evaluate the knowledge of a small public regarding the use of medicinal plants, and in this way to guide the population about its consumption and ways of use. The method involved a review of articles related to the subject, and a quantitative research applying a questionnaire with specific public about the knowledge of the use of herbal medicine. In the bibliographic research it was possible to observe that phytotherapy can be used in several morbidities and life cycles, such as obesity, hypertension, diabetes, pregnancy and old age. The results of the research were that about the knowledge of phytotherapy, 52% of the individuals interviewed know the practice of this medicine and 48% of them have never had information or know this procedure. Regarding question 2 about the knowledge of the efficiency of the use of plants in weight loss and about question 4 regarding the risk of self-medication, we observed that 60% of these have this knowledge. In question 3, among the interviewees, 86% know someone or have already used plants as a medicinal medium, while 14% answered negative to this question. It is concluded that among the interviewees there was not a significant difference in the practice of herbal medicine, but they know the use of plants to aid in weight loss, the risks of self-medication and know someone or have already used plants as alternative medicine.

Keywords: Phytotherapy. Plants. Medicinal. Goal. Method.

Sumário

INTRODUÇÃO	9
1. HISTÓRIA DA FITOTERAPIA.....	11
2.1 Obesidade	12
2.2 Hipertensão Arterial	13
2.3 Diabetes	14
2.4 Gestantes.....	16
2.5 Idosos.....	17
3. METODOLOGIA.....	19
4. RESULTADO E DISCUSSÃO	20
5. CONCLUSÃO.....	21
6. REFERÊNCIAS	22

INTRODUÇÃO

A fitoterapia pode ser definida como o estudo e aplicação dos efeitos terapêuticos de drogas vegetais e derivados, dentro de um contexto abrangente (ELDIN & DUNFORD, 2001 apud ROSSATO et al., 2012).

A humanidade, para curar seus males, sempre utilizou elementos medicamentosos encontrados na natureza. As plantas medicinais serviram como base na confecção de medicamentos. Esses conhecimentos foram sendo aprimorados e enriquecidos através das gerações, sendo transmitidos nos ambientes domésticos e difundido sem maior grau posteriormente (FEITOSA et al., 2016 apud MORAIS et al., 2016).

A história do uso de plantas medicinais tem mostrado que elas fazem parte da evolução humana e foram os primeiros recursos terapêuticos utilizados pelos povos (TOMAZZONI et al., 2006).

A utilização de plantas terapêuticas, assim como a automedicação deve-se principalmente pelo baixo custo e fácil acesso a população (LIMA, 2015).

A aplicação da fitoterapia tem motivos diversos, tais como o de resgatar saberes populares, preservar a biodiversidade, fomentar a agroecologia, o desenvolvimento social e a educação ambiental popular e permanente (LIMA, 2015).

O uso milenar de plantas medicinais mostrou ao longo dos anos que determinadas plantas apresentam substâncias potencialmente perigosas, da mesma forma, do ponto de vista científico, pesquisas mostraram que muitas delas possuem substâncias potencialmente agressivas e, por esta razão, devem ser utilizadas com cuidado, respeitando seus riscos toxicológicos (JUNIOR, V. F. V; PINTO, A. C; MACIEL, M. A., 2005).

A fitoterapia é um método de tratamento acessível, principalmente no Brasil, pois existe uma grande abundância de espécies vegetais, com muitas plantas medicinais que são matérias-primas para a fabricação desses fitoterápicos entre outros medicamentos, além de se encontrar numerosas espécies vegetais com poderes medicinais (FIRMINO; BINSFELD, 2013).

Isto é comprovado por séculos de uso dessas plantas pela população, não apenas a partir do início da colonização, mas antes dela, pelos habitantes nativos que tinham nas plantas medicinais o principal meio de cura de suas enfermidades (BRUNING et al., 2013).

Este trabalho justifica-se como uma proposta de integrar o saber popular ao saber científico, para garantir o uso racional da fitoterapia na sociedade.

O objetivo foi avaliar o conhecimento da população a respeito do uso de plantas medicinais, com posterior orientação sobre seu consumo e formas de uso.

1. HISTÓRIA DA FITOTERAPIA

A fitoterapia, ciência que estuda o uso de plantas medicinais e seus componentes primários e secundários no tratamento de doenças, foi responsável pela descoberta e estabelecimento de inúmeras práticas terapêuticas de grande importância para a saúde pública (MARQUES et al., 2010 apud ROYER, 2013).

O uso de plantas medicinais na terapêutica é muito antigo, e está intimamente relacionado com a própria evolução do homem. Dados revelam a sua utilização já pelo homem Neanderthal (é uma espécie extinta do gênero Homo, cuja existência está ligada à evolução do homem moderno) que usava de suas propriedades quando se deparava com algum tipo de malefício. Para utilizarem as plantas como medicamentos, os homens antigos valiam - se de suas próprias experiências empíricas de acerto e erro, e da observação do uso de plantas pelos animais, além da intervenção divina para determinadas doenças (OLIVEIRA et al., 2006).

Os primeiros registros fitoterápicos foram dados no período de 2838-2698 a.C. quando o imperador chinês Shen Nung relacionou 365 ervas medicinais e venenos que eram usados sob influência taoista de Pan Ku, considerado Deus da criação (FRANÇA et.al., 2008 apud ROYER et al., 2013).

Os usos terapêuticos de plantas medicinais são mencionados desde a antiguidade pelos povos da China, Índia, Egito e Grécia e as primeiras descrições sobre a flora e a fauna brasileiras foram destacadas pela carta de Pero Vaz de Caminha ao rei de Portugal (ALVES, apud ROYER et al., 2013).

Os estudos botânicos no Brasil são bastante referenciados na história por trabalhos de Guilherme Piso, médico e naturalista do governo holandês do conde Maurício de Nassau no século XVII, espelhando-se em informações referentes à flora nativa descrita pelos cronistas coloniais no século XVI, que procuravam em sua maioria, registrar os deslumbramentos causados pelas terras do Novo Mundo (SILVA et al., 2004 citado por ALMEIDA et al., 2008).

Alguns relatos históricos tratam sobre a contribuição de médicos e filósofos famosos da antiguidade, como: Hipócrates, Aristóteles, Galeno e Paracelsus

que a partir de teorias e práticas de alquimia compreenderam o funcionamento do organismo humano (ROYER et al., 2013) e o efeito de emplastos e extratos de plantas no tratamento de enfermidades.

Ainda assim, as propriedades curativas de muitas plantas foram descobertas inicialmente por intuição ou por meio de observações de outros animais que, quando doentes, buscavam nas ervas cura para suas afecções (SANTOS et al., 2011).

2. FITOTERAPIA NAS PATOLOGIAS E CICLOS DA VIDA

2.1 Obesidade

Obesidade é o excessivo acúmulo de tecido adiposo no organismo e pode ocorrer devido a aspectos genéticos, comportamentais e sociais. A incidência dessa doença tem se expandido de forma significativa em todo o mundo (WHO, 2005 apud VERRENGIA, 2013).

O baixo custo e poucos efeitos colaterais são motivos que tornam os medicamentos fitoterápicos cada vez mais conhecidos (SILVEIRA; BANDEIRA; ARRAIS, 2008 apud VERRENGIA, 2013).

A *Camellia sinensis* L. é um arbusto de origem asiática, pertencente à família Theaceae. A partir do processamento desta planta, se obtém os tipos de chás em geral conhecidos como chá-da-índia ou chá verde, este possui propriedades, sabor e aroma que cativam a população cada vez mais. Uma ingestão em dose suficiente de extrato de chá verde, sendo combinado a exercício e dieta alimentar, é capaz de melhorar a capacidade de resistência, desta forma influenciando no metabolismo lipídico e auxiliando no controle de peso e composição corporal (LUZ et al., 2016).

Levando em consideração o alto índice de obesidade e suas consequências a saúde é necessário identificar propostas terapêuticas que auxiliem no seu tratamento, com o mínimo de efeitos colaterais que contribuam de forma positiva na saúde pública (LUZ et al., 2016).

2.2 Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial é considerada um problema de saúde pública por seu risco, relevância e dificuldades no seu controle. Também é caracterizada como um dos mais significativos fatores de risco para o desenvolvimento do acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio (MOLINA et al., 2003).

Em relação às alterações de pressão arterial, pode-se pressupor que a intervenção não farmacológica ou ações de transformação no estilo de vida precisam ser as primeiras medidas utilizadas por portadores de hipertensão arterial, com exceção nos casos de hipertensão grave e na presença de comprometimento de órgãos-alvo (SBH, 2006 apud LOPES, 2010).

Incluída neste contexto está o uso das plantas em forma de chás, infusões e macerações, tanto na prevenção da elevação da pressão arterial, quanto na tentativa de redução dos valores alterados de pressão arterial (FERRO, 2006 apud LOPES et al., 2010).

Abaixo segue algumas plantas, que de acordo com Lopes (2010) podem ser utilizadas no controle da hipertensão arterial.

A. Erva-cidreira

Nome científico: *Cymbopogon citratus* Stapf.

Família: Gramineae.

Nomes populares: Capim-limão, capim-cidreira, capim-cheiroso, capim-santo, jacapé, yacapé, capim-cidró.

Parte usada: folhas secas ou frescas e raízes rizomatosas, chá ou suco.

Ação e indicação: Sistema cardiovascular: diminui a pressão arterial.
Sistema nervoso: combate o estresse.

B. Urucum

Nome científico: *Bixa orellana* L.

Família: Bixaceae.

Nomes populares: açafrão-da-terra, açafroa, açafroeira da-terra, achicote, achiote, achote, bija, bixa, colorau, orucu, tintória, urucu.

Parte usada: sementes.

Ação e indicação: Sistema cardiovascular: diminui a pressão arterial.

C. Pitanga

Nome científico: *Eugenia uniflora* L.

Família: Mirtaceae.

Nomes populares: Pitanga, pitanga-vermelha.

Parte usada: folhas.

Ação e indicação: Sistema cardiovascular: diminui a pressão arterial.
Sistema urinário: diurética.

2.3 Diabetes

O diabetes, é definido por elevados níveis de glicose no sangue, e, atualmente é uma das doenças mais relevantes, que afetam a sociedade. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem estimulado, nas últimas décadas, a verificação de plantas medicinais para o tratamento desta enfermidade, visto que, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), em 2002, existiam aproximadamente de 173 milhões de diabéticos no mundo, e a projeção é alcançar 300 milhões de diabéticos em 2030 (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2008).

Segundo Cecílio (2008) diversas espécies vegetais seguem sendo mencionadas na literatura como adjuvantes no tratamento da Diabetes mellitus, operando seja no tratamento da enfermidade em si, como atenuando seus sintomas e prováveis efeitos e, desta forma, diversos estudos vêm sendo desenvolvidos com o objetivo de comprovar o efeito de espécies vegetais várias vezes utilizadas apenas com base em informações empíricas. O Diabetes mellitus, por ser patologia crônica, de tratamento constante é alvo interessante para a busca de novas técnicas de tratamento com a possibilidade de uso de diversas espécies de plantas medicinais para o tratamento, colaborando para triagens etnofarmacológicas e direcionamento de estudos que relacionem a capacidade de espécies brasileiras para o tratamento desta condição patológica.

A seguir, algumas plantas que podem ser utilizadas em seu controle:

A. Pata de vaca

Família: *Fabaceae*

Nome científico: *Bahuinia* sp

Nome popular: Pata de vaca, casco-de-burro ou mororó-do-sertão.

B. Azeitona roxa

Família: *Myrtaceae*

Nome científico: *Syzygium jambolanum* DC.

Nome popular: jamelão, jambo, jambolão, brinco-de-viúva ou manjelão.

C. Tamarindo

Família: *Caesalpiniaceae*

Nome científico: *Tamarindus* sp

Nome popular: Tamarindo, Tamarindeiro, Tamarino

2.4 Gestantes

As consequências mais preocupantes do uso indiscriminado de plantas medicinais são teratogênicos, embriotóxico e abortivo, uma vez que os elementos da planta podem atravessar a placenta, chegar ao feto e acarretar um desses efeitos (BRASIL, 2002 apud MORAIS, 2016).

Inúmeras plantas possuem substâncias capazes de desempenhar a ação tóxica sobre organismos vivos. É necessário destacar que diversas plantas medicinais são absolutamente desconhecidas quanto ao potencial tóxico e que além do vegetal em si, são indispensáveis outros parâmetros para a maior proteção do uso de plantas medicinais. Mesmo dessa forma a frequência do uso de plantas medicinais e seus derivados ao longo da gestação inúmeras vezes são apoiadas em propagandas que prometem benefícios seguros (SCHENKEL et al., 2000 apud SILVA, 2010).

Porém, se por um lado, certas plantas apresentam-se como nocivos à saúde da gestante, outras são indicadas neste período, pois auxiliam na melhora do mal-estar por vezes causado ao longo da gravidez (Fitoterapia na Assistência à Gestante – PAE, 2000 apud FARIA; AYRES; ALVIM, 2004).

Plantas abortivas:

Ruta graveolens L. (arruda)	Salvia officinalis L. (sálvia)
Punica gravatum L. (romã)	Datura suaveolens Willd. (Beladona)
Allium sativum L. (alho)	Aloe ferox Miller. (aloe)
Angelica archangelica L. (angélica)	
Arnica montana L. (arnica)	
Cinnamomum canphora L. (cânfora)	
Symphitum officinale L. (confrei)	
Eucaliptus globulus Labill. (Eucalipto)	
Rosmarinus officinalis L. (alecrim)	

Zingiber officinalis (Willd.)

Roscoe. (Gengibre)

Cassia angustifolia M. Vahl., *C. acutifolia* (Delile)

Batka (sene)

Hibiscus rosasinensis L. (hibiscus)

Baccharis genistelloides Pers. ou *B. trimera* (Less.)

DC. (carqueja)

Peumus boldus Molina (boldo)

Luffa operculata Cogn. (Buchinha do Norte)

Artemisia vulgaris L. (Artemísia)

Hibiscus sabdariffa L. (hibiscus)

Modo de uso:

O uso dessas plantas geralmente é em forma de chás, infusões e blens.

2.5 Idosos

Há muitos anos, o uso de plantas medicinais é um dos meios mais conhecidos para a prevenção e tratamento de diversas doenças. Em várias culturas, os antepassados percebiam o poder de cura das plantas e as cultivavam, repassando os conhecimentos por gerações. No entanto, com os avanços científicos e tecnológicos, este conhecimento passou a ser desvalorizado por muitos profissionais de saúde, que apenas indicam o tratamento com medicamentos sintéticos, muito embora a maioria destes medicamentos tenha origem em protótipos naturais. Hoje, entretanto, as políticas de saúde buscam cada vez mais reimplantar o uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos (FEIJÓ, 2012; FRANÇA et al., 2008; VEIGA JR, 2005; ZUCCHI et al., 2012).

O Brasil vivencia um processo de envelhecimento demográfico com particularidades que o destacam na escala mundial. De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em dez anos, o número de idosos

passou de 15,5 milhões (2001) para 23,5 milhões (2011) e o percentual de pessoas com 60 anos ou mais passou de 9,0% para 12,1% nesse período (IBGE, 2012 apud MACHADO et. al., 2014).

Com envelhecimento aumenta-se o predomínio de doenças acompanhadas por uma maior procura aos serviços de saúde e considerável aumento no consumo de medicamentos (SECOLI, 2010; SOUZA et al., 2008).

Pereira (2016) destaca algumas plantas e ervas com efeito medicinais para diversas doenças que podem afetar os idosos:

A. Nome Popular: Alecrim

Nome Científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Parte Usada: Folha

Indicação: Pressão alta (coração), calmante, tempero, picada de inseto (depois da picada). Interno e externo

Como Preparar: Adicionar água fervendo à folha ou amassar e adicionar água fria.

B. Nome Popular: Camomila

Nome Científico: *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert

Parte Usada: Flor

Indicações: Dor de barriga, estômago, calmante, banho refrescante após o sol e clareamento de cabelo. Interno e externo

Como preparar: Deixar cozinhando por alguns minutos.

C. Nome Popular: Hortelã

Nome Científico: *Mentha crispa* L.

Parte Usada: Folha

Indicações: Verme e calmante. Interno

Como preparar: Adicionar água fervendo à folha ou cozinhar por alguns minutos.

D. Nome Popular: Babosa

Nome Científico: *Aloe vera* L

Parte Usada: Folha

Indicações: Bronquite, reumatismo e regula o intestino

Como Preparar: Pegar a folha, lavar, tirar os espinhos, triturar no liquidificador e coar.

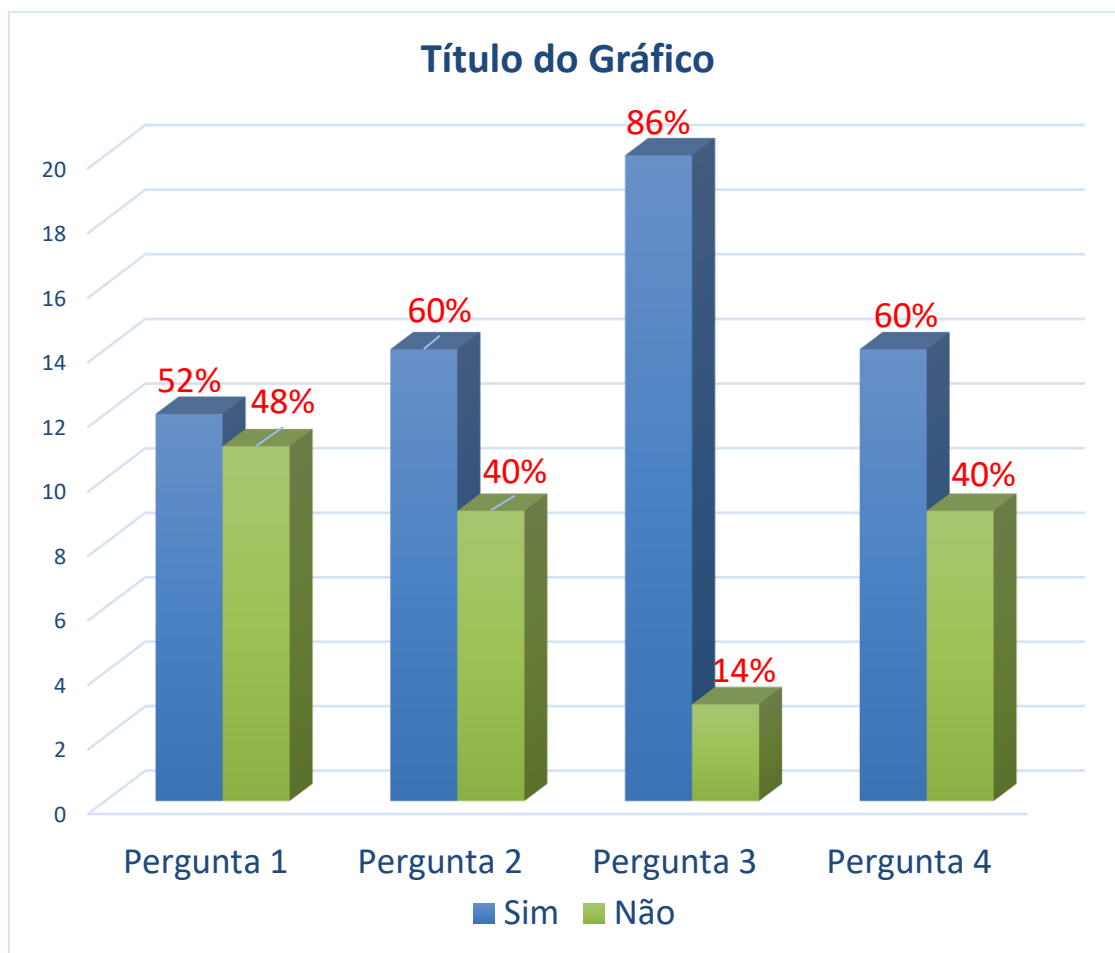
3. METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho envolveu uma revisão bibliográfica a fim de explorar o uso de plantas fitoterápicas como método medicinal. O objetivo dessa pesquisa é levantar o conhecimento da população sobre a fitoterapia, assim como, analisar seus pontos negativos e positivos por meio de informações apresentar uma pesquisa quantitativa estruturada para avaliar o conhecimento da população sobre a prática, por meio de uma entrevista contendo 4 questões fechadas () SIM e () NÃO, com 23 participantes de ambos os sexos, sendo 5 indivíduos do sexo masculino e 18 indivíduos do sexo feminino do 2º Módulo de Nutrição da Etec Profª Anna de Oliveira Ferraz, no período de abril de 2018.

<u>QUESTIONÁRIO QUANTITATIVO ESTRUTURADO</u>	
NOME:	_____RG:_____ -
IDADE:	_____
1- Conhece a Fitoterapia? <u>()</u> SIM () NÃO	
2- Você conhece a eficiência de algumas plantas na perda de peso? <u>()</u> SIM () NÃO	
3- Já usou ou conhece alguém que usou plantas como meio medicinal? <u>()</u> SIM () NÃO	
4- Você conhece os riscos da auto medicação por meio de plantas? <u>()</u> SIM () NÃO	
ASSINATURA: _____	

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Gráfico 1 – Nível de conhecimento dos entrevistados sobre fitoterapia.



Referente a pergunta 1 sobre o conhecimento da fitoterapia descreve que 52% (12) dos indivíduos entrevistados conhecem a prática da fitoterapia e 48% (11) destes nunca tiveram informação ou desconhece este procedimento.

Sobre a pergunta 2 no conhecimento da eficiência do uso de plantas na perda de peso e sobre a pergunta 4 em relação ao risco da automedicação, observamos que 60% (14) destes possuem esse conhecimento.

Também podemos notar que na pergunta 3, entre os entrevistados, 86% (20) conhecem alguém ou já fizeram o uso de plantas como meio medicinal, enquanto 14% (3) responderam negativo a essa questão.

Portanto os dados coletados indicam que entre os entrevistados não há uma diferença significativa a respeito do conhecimento da Fitoterapia.

5. CONCLUSÃO

Diante de uma pesquisa realizada com um público pequeno, não sendo suficiente para uma análise mais específica, conclui-se que com relação ao conhecimento da população sobre a prática da fitoterapia não houve uma diferença significativa entre os indivíduos que conhecem ou não o uso desse método medicinal natural. A maioria destes possuem consciência sobre o uso de terapêuticos para auxílio na perda de peso e também sobre os riscos do uso de plantas para fins medicinais. Grande parte dos entrevistados conhecem alguém ou já fizeram o uso de plantas para fins medicinais.

A partir do estudo bibliográfico realizado, concluímos que existem muitas formas de uso de plantas medicinais para tratamento e prevenção de diversas morbidades. Além disso observamos que apesar de o uso da fitoterapia ser algo positivo para a saúde da população, ainda assim existem riscos na automedicação através de plantas, portanto seu uso deve ser feito com cautela e sob orientação.

6. REFERÊNCIAS

- ALVES, L. F. Produção de Fitoterápicos no Brasil: História, Problemas e Perspectivas. Revista virtual de química, São paulo, v. 5, n. 3, p. 450-513, jul. 2013. Disponível em: <<http://rvq-sub.sbq.org.br/index.php/rvq/article/view/414>>. Acesso em: 22 mai. 2018.
- ÂNGELO, T; RIBEIRO, C. C. UTILIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS E MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS POR IDOSOS. Revista Eletrônica da Fainor, Vitoria da Conquista, v. 7, n. 1, p. 18-31, jan./jun. 2014. Disponível em: <<http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/view/246/188>>. Acesso em: 27 abr. 2018.
- 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 e Saúde Coletiva, Paraná, v. 17, n. 10, p. 2675-2685, out. 2012. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/630/63024360017.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2017.
- CECÍLIO, A. B. et al. ESPÉCIES VEGETAIS INDICADAS NO TRATAMENTO DO DIABETES. REVISTA ELETRÔNICA DE FARMÁCIA, Nova granada, v. 4, n. 3, p. 23-27, mar. 2008. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/REF/article/download/5367/4415>>. Acesso em: 07 mai. 2018.
- FARIA, P. G; AYRES, A; ALVIM, N. A. T. O diálogo com gestantes sobre plantas medicinais: contribuições para os cuidados básicos de saúde. Acta Scientiarum. Health Sciences, Maringa, v. 26, n. 2, p. 287-294, fev. 2004. Disponível em: <<http://ojs.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/1579>>. Acesso em: 09 abr. 2018
- FIGUEREDO, C. A; GURGEL, I. G. D; JUNIOR, G. D. G. A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios. Revista da saúde coletiva, Rio de janeiro, v. 24, n. 2, p. 381-400, fev. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/physis/2014.v24n2/381-400/pt/>>. Acesso em: 15 mai. 2018.
- FIRMINO, F. C; BINSFELD, P. C. A BIODIVERSIDADE BRASILEIRA COMO FONTE DE MEDICAMENTOS PARA O SUS. Revista saúde, São paulo, v. 5, n. 3, p. 23-40, mar./abr. 2014. Disponível em: <<http://www.cpgls.pucgoias.edu.br/6mostra/artigos/SAUDE/FABIANA%20COSTA%20FIRMINO.pdf>>. Acesso em: 18 mai. 2018.

JUNIOR, V. F. V; PINTO, A. C; MACIEL, M. A. PLANTAS MEDICINAIS: CURA SEGURA?. Quím.Nov., Rio de janeiro, v. 28, n. 3, p. 519-528, mar. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/qn/v28n3/24145.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2017.

KOHORI, R. K; ISHIDA, D. Y. P; EDERLI, R. B. FITOTERAPIA COMO MODO DE VIDA. Fitoterapia brasil, Rio de janeiro, v. 3, n. 4, p. 23-36, jul. 2014. Disponível em: <<http://intertemas.toledoprudente.edu.br/revista/index.php/ETIC/article/viewPDFInterstitial/5445/5176>>. Acesso em: 21 ago. 2017.

LAMEIRA, M. M. C. O USO DA FITOTERAPIA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE. FACULDADE INTEGRA, São paulo, v. 2, n. 1, p. 45-47, mar. 2015. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/download/201/197>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

LIMA, C. et al. Levantamento da flora medicinal usada no tratamento de doenças metabólicas em Salvador, BA- Brasil. African Health Sciences, São paulo, v. 6, n. 1, p. 27-30, jul./out. 2006. Disponível em: <http://www.academia.edu/download/45872821/Levantamento_da_flora_medicinal_usada_no20160523-12373-1s7zj3d.pdf>. Acesso em: 28 mai. 2018.

LIMA, F. A. D. et al. A FITOTERAPIA E SUA INSERÇÃO NO CONTEXTO DA ATENÇÃO BÁSICA. Revista saúde e ciência, São paulo, v. 4, n. 2, p. 120-128, fev. 2015. Disponível em: <<http://www.ufcg.edu.br/revistasauedeencia/index.php/RSC-UFCG/article/view/259>>. Acesso em: 07 ago. 2017.

LOPES, G. A. D. et al. Plantas medicinais: indicação popular de uso no tratamento de hipertensão arterial sistêmica (HAS). Revista Ciência em Extensão, v. 6, n. 2, p. 143-155, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/134426>>.

LUZ, M. N. C. et al. CHÁ VERDE (Camellia sinensis): TRATAMENTO ALTERNATIVO DA OBESIDADE. Mostra científica da farmacia, Quixadá, v. 15, n. 2, p. 108-112, out. 2016. Disponível em: <<http://publicacoesacademicas.fcrs.edu.br/index.php/mostracientificafarmacia/article/view/1225>>. Acesso em: 06 abr. 2018.

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 medicinais, Botucatu, v. 16, n. 3, p. 120-135, jul./set. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722014000300008&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 09 mar. 2018.

MOLINA, M. D. C. B. et al. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. Scielo saúde pública, Vitoria, v. 37, n. 6, p. 743-750, mar. 2013. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2003.v37n6/743-750>>. Acesso em: 09 abr.

MORAIS, R. K. A. et al. EFEITOS TERATOGENICOS E ABORTIVOS DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS: GESTANTES DO SERVIÇO PÚBLICO DE SAÚDE EM UM RELATO DE EXPERIÊNCIA. Conidis, Sao paulo, v. 24, n. 4, p. 23-27, jul/2016. Disponível em:

<https://editorarealize.com.br/revistas/conidis/trabalhos/TRABALHO_EV064_MD4_SA10_ID2197_22102016003340.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2018.

NEGRI, G. Diabetes melito: plantas e princípios ativos naturais hipoglicemiantes. Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas, São paulo, v. 41, n. 2, p. 35-40, abr./jun. 2005. Disponível em:

<<http://www.journals.usp.br/rbcf/article/view/44039>>. Acesso em: 23 mai. 2018.

OLIVEIRA, M. J. R; SIMÕES, M. J. S; SASSI, C. R. R Fitoterapia no Sistema de Saúde Pública (SUS) no Estado de São Paulo, Brasil. Rev. Bras. Pl. Med, Botucatu, v. 8, n. 2, p. 39-41, jun./06. 2005. Disponível em:

<<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/68776/2-s2.0-33748787453.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 02 out. 2017

PEREIRA, A. R. A. et al. Uso tradicional de plantas medicinais por idosos. Revista Rene, Arapongas, v. 17, n. 3, p. 34-427, abr. 2016. Disponível em:

<<http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/3487>>. Acesso em: 20 abr. 2018.

RESCHKE, A ; MARQUES, L. M; MAYWORM, M. A. S. Atividade antibacteriana de Ficus benjamina L. (Moraceae). Rev. Bras. Pl. Med, Botucatu, v. 9, n. 2, p. .67-70, jun./jul. 2007. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/profile/Lucas_Marques2/publication/266138204_Atividade_Antibacteriana_de_Ficus_benjamina_L_Moraceae/links/5425e11a0cf238c6ea778454.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2018.

RODRIGUES, H. G; et al. Efeito embriotóxico, teratogênico e abortivo de plantas medicinais. Rev. Bras. Pl. Med, Botucatu, v. 13, n. 3, p. 359-366, fev./mar. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v13n3/a16v13n3>>. Acesso em: 11 mai. 2018.

RODRIGUES, R. L; et al. Fitoterápicos aplicados à obesidade. Dementia, São paulo, v. 11, n. 2, p. 473-492, fev. 2016. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/19154/17729>>. Acesso em: 21 mai. 2018.

ROSSATO, A. E. et al. Fitoterapia Racional: Aspectos Taxonômicos, Agroecológicos, Etnobotânicos e Terapêuticos. Dioesc, Santa catarina, v. 1, n. 1, p. 13-221, jan. 2012. Disponível em:

<<http://dspace.unesc.net/bitstream/1/1628/2/Fitoterapia%20Racional.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2018.

ROYER, A. F. B. et al. FITOTERAPIA APLICADA A AVICULTURA INDUSTRIAL. Centro científico conhecer, Goiania, v. 9, n. 17, p. 1466-1484, dez. 1.

Disponível em:

<<http://www.conhecer.org.br/enciclop/2013b/CIENCIAS%20AGRARIAS/FITOTERAPIA.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2017.

SANTOS, A. C. S; et al. Uma espécie vegetal como recurso terapêutico contra a obesidade. *Natureza online*, São paulo, v. 5, n. 1, p. 37-43, jun. 2012. Disponível em:<https://www.researchgate.net/profile/Ary_Silva/publication/237622548_Garcinia_cambogia_uma_especie_vegetal_como_recurso_terapeutico_contra_a_obesidade6/links/00b495321adc9ab03f000000/Garcinia-cambogia-uma-especie-vegetal-como-recurso-terapeutico-contra-a-obesidade6.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2018.

SANTOS, B. M .M; ROSITO, J. M. USO DE PLANTAS MEDICINAIS COMO INSTRUMENTO DE CONSCIENTIZAÇÃO: RESPONSABILIDADE SOCIAL E AMBIENTAL. Santos & Rosito, Santa maria, v. 7, n. 7, p. 1478-1491, mar./jun. 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/remoa/article/view/5044>>. Acesso em: 09 abr. 2018.

SANTOS, M. M; NUNES, M. G. S; MARTINS, R. D. Uso empírico de plantas medicinais para tratamento de diabetes. *Revista bras. Pl. med*, Botucatu, v. 14, n. 2, p. 327-334, fev. 2012. Disponível em: <http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Botanica/RBPM-RevistaBrasileiradePlantasMedicinais/v14_n2_12.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2018.

SILVA, J. N; DANTAS, I. C; CHAVES, T. P. PLANTAS UTILIZADAS COMO ABORTIVAS NO MUNICÍPIO DE BOM JARDIM – PE. *Revista de Ciências*, São paulo, v. 4, n. 1, p. 14-21, out. 2010. Disponível em: <http://sites.uepb.edu.br/biofar/download/v4n1-2010/plantas_utilizadas_como_abortivas_no_municipio_de_bom_jardim-pe.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2018

SOUZA, M. et al. Plantas medicinais abortivas utilizadas por mulheres de UBS: etnofarmacologia e análises cromatográficas por CCD e CLAE. *Revista bras.Pl. Med*, Campinas, v. 15, n. 4, p. 763-773, 2016 Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/110041>>. Acesso em: 06 mai. 2018.

TOMAZZONI, M. I; NEGRELLE, R. R. B; CENTA, M. L. FITOTERAPIA POPULAR: A BUSCA INSTRUMENTAL ENQUANTO PRÁTICATERAPÊUTICA. *Red Cientifica da America Latina*, Parana, v. 27, n. 2, p. 115-121, ago./fev. 2006. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/714/71415114/>>. Acesso em: 25 set. 2017

VERRENGIA, E. C; KINOSHITA, S. A. T; AMADEI, J. L. Medicamentos Fitoterápicos no Tratamento da Obesidade. *Uniciencias*, [S.L], v. 17, n. 1, p. 53-58, dez. 2013. Disponível em: < <http://pgsskroton.com.br/seer/index.php/uniciencias/article/download/519/488> >. Acesso em: 20 abr. 2018.