



## UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS NA TERAPÊUTICA DAS VIROSES CARACTERIZADAS COMO GRIPES E RESFRIADOS

**STEFANI, Patrícia<sup>1</sup>; GONÇALVES, Gabriela Cardoso<sup>2</sup>; SOUZA, Andrieli  
Daiane Zdanski<sup>3</sup>; HAEFFNER, Rafael<sup>4</sup>; HECK, Rita Maria<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup> Acadêmica do 9º semestre da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia/UFPEL. E-mail: [ticia\\_steffani@hotmail.com](mailto:ticia_steffani@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do 6º semestre da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia/UFPEL. E-mail: [gcgonrs@gmail.com](mailto:gcgonrs@gmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmica do 5º semestre da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia/UFPEL. Bolsista de iniciação científica pelo CNPq. E-mail: [andrieli.souza@bol.com.br](mailto:andrieli.souza@bol.com.br)

<sup>4</sup> Acadêmico do 7º semestre da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia/UFPEL. Bolsista de iniciação científica pelo CNPq. E-mail: [rafaelhaeffner@ibest.com.br](mailto:rafaelhaeffner@ibest.com.br)

<sup>5</sup> Enfermeira. Professora Adjunta da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia/UFPEL. Doutora em Enfermagem UFSC. E-mail: [heck@ufpel.tche.br](mailto:heck@ufpel.tche.br)

**INTRODUÇÃO:** A utilização das plantas medicinais no cuidado à saúde é uma prática bastante antiga, que sofreu ao longo do tempo evoluções com relação a sua forma de utilização, sem alterar, no entanto, sua principal finalidade que é a de melhorar a saúde dos indivíduos. O conhecimento acerca desta utilização foi repassado às gerações principalmente através das famílias, as quais utilizavam as ervas, beneficiadas pela grande riqueza da flora existente nas diversas regiões do país (LORENZI & MATOS, 2002). As viroses do aparelho respiratório, caracterizadas como gripes e resfriados comuns, são infecções auto limitantes que requerem, na maioria das vezes, tratamentos paliativos e independem da terapia medicamentosa tradicional (TORTORA et al, 2004). Devido a mutagenicidade do vírus da gripe (Influenza) e a ocorrência de novas variantes virais, seu controle não apresenta muitas opções disponíveis (NETO et al, 2003). O uso de plantas medicinais nestes casos é uma alternativa bastante válida, visto que existem evidências de que algumas terapias têm se mostrado eficazes. O conhecimento popular pode ser visto como uma contribuição positiva para a investigação científica acerca de seus princípios ativos, que poderão confirmar seus efeitos benéficos (T& NOGUEIRA, 2005)

A ampliação da utilização destas plantas vem se tornando uma alternativa viável frente às terapias tradicionais com custo elevado (SENA et al, 2006). Atualmente existe um interesse governamental e profissional por parte das equipes de saúde em coadunar o conhecimento científico e popular, o que reflete uma forma mais abrangente da assistência em saúde primária, visto que a população considera a fitoterapia uma forma natural e com menos efeitos colaterais (FRANÇA, 2008).

Neste contexto, o objetivo do presente trabalho é a identificação das principais ervas medicinais de uso popular utilizadas por agricultores de base ecológica na terapêutica das viroses causadoras de gripes e resfriados comuns. **METODOLOGIA:** O estudo possui uma abordagem qualitativa, do tipo

exploratória e descritiva (TRIVIÑOS, 2008. GIL, 2007). O projeto de pesquisa está vinculado ao projeto Plantas bioativas de uso humano por famílias de agricultores de base ecológica na região Sul do RS, desenvolvido pela Faculdade de Enfermagem da UFPel e pela Embrapa Clima Temperado. A feira ecológica de Pelotas foi escolhida devido ao vínculo com a Embrapa Clima Temperado e a facilidade de acesso a essas famílias que possuem uma produção orgânica e a comercializam no espaço urbano. O local de estudo foi o domicílio dessas famílias, localizados na área rural de Pelotas, Morro Redondo, Canguçu e Arroio do Padre, na região Sul do Rio Grande do Sul. Os sujeitos constituíram-se de agricultores de base ecológica e suas gerações familiares, perfazendo um total de 8 famílias, correspondendo a 19 sujeitos. Foram identificados por nome próprio escolhido pelo entrevistado, seguido pela idade. Os entrevistados foram indicados pelo coordenador da associação dos feirantes (G, 1999). Foram utilizados os seguintes instrumentos: entrevista semi-estruturada, a observação das plantas com registro fotográfico e a construção do genograma e ecomapa (T, 2008. W& L, 2002. P& H, 1995). A coleta de dados ocorreu entre janeiro e maio de 2009. Após o término da análise destes, os dados serão apresentados aos agricultores. Foram respeitados os princípios éticos de pesquisas com seres humanos. O projeto recebeu aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Medicina da UFPel (029/2008). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As plantas citadas pelos agricultores estão descritas na Tabela 1.

TABELA 1- Plantas citadas pelos agricultores de base ecológica na região sul do RS, para o tratamento das gripes e resfriados comuns

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
Agrião ( <i>Nasturtium officinale</i> )	Consumo em salada, para enfermidades do pulmão, fumantes, tosse e gripes	Folha	Xarope: agrião + guaco + mel, para pulmão e gripes	Uso interno, o xarope pode melhorar o pulmão
Angico ( <i>Anadenanthera colubrina</i> )	Para tratar gripe, tosse e infecção na garganta	Óleo, casca	-	Uso interno através de gotas
Eucalipto-cidrão ( <i>Eucalyptus</i> sp.)	Compõe vários elixires, para tratar gripes e reduzir o colesterol. Indicado para minimizar o chiado no peito, problemas respiratórios (sinusite), pois atua como expectorante.	Galho, folha	Ferver os galhos e as folhas em uma panela para depois fazer vapor (inalação)	Inalação à noite
Hortelã (Lamiaceae)	Para má digestão; vermífuga; de uso no chimarrão. Para gases e cólicas menstruais, dor de	Folha	Infusão, colocar 3 galhos para cada xícara d'água; é melhor tomar frio	Uso interno

	cabeça; febre; gripe;			
Laranja ( <i>Citrus sinensis</i> )	Resfriado; gripe; tosse presa; afrouxa os intestinos; ferida; dor de barriga; labirintite, circulação do cérebro, elixir para frieira; para reumatismo, calmante; dor de cabeça	Folha; suco; casca	Ferve a folha; Levar ao fogo folha de laranjeira + brasa + açúcar + cachaça, espera pegar fogo e evaporar; infusão, não pode ser muito forte nem muito quente; lavar bem a folha, mastigar e engolir	Uso interno; uma colher para tosse; tomar o suco em jejum
Limão ( <i>Citrus sp</i> )	Para fazer suco; doce de leite. Indicado para prevenir a tosse seca, ativa a circulação; indicado para afinar o sangue; anemia; gripe; resfriado e evitar derrame	Fruta; folha	Infusão; ferver a folha	O limão (fruta) faz bem, mas não deve ser usado em jejum por quem tem gastrite. Limão + mel – xarope para gripe
Poejo ( <i>Cunila microcephala</i> )	Gripe	Folha	Infusão	Uso interno
Poejo (Lamiaceae)	Calmante; antiinflamatório, resfriado	Folha	Infusão	Uso interno Uso interno
Salso-chorão ( <i>Salix babylonica</i> )	Gripe (mesmo efeito da aspirina) é analgésico	Folha	–	
Velho-cidrão	Gripe, colesterol, de uso no chimarrão, compõe vários elixires	Folha	–	Uso interno

Fonte: **Projeto Plantas bioativas de uso humano por famílias de agricultores de base ecológica na região sul do RS**, 2009.

O uso do agrião (*Nasturtium officinale*), e angico (*Anadenanthera colubrina*) é referido pelo conhecimento popular no combate as gripes, porém não foram encontrados dados científicos que comprovem seu uso neste caso, sendo estas plantas largamente utilizadas para o tratamento de outras patologias (L & M). No que refere ao Eucalipto-cidrão (*Eucalyptus sp*), a literatura comprova sua utilização, tanto do óleo essencial como do extrato aquoso das folhas. Nos casos de gripes e resfriados, conforme o saber popular a forma de utilização é a inalação dos vapores da planta. Também ocorre sua utilização na saúde humana com propriedades: anticatarrais, congestão nasal, sinusite e propriedades antioxidantes (L & M, 2002). Para hortelã, o conhecimento científico considera para fins medicinais *Mentha arvensis* (Lamiaceae). Toda parte da planta é utilizada para fins medicinais. A literatura etnofarmacológica registra seu uso em medicina popular,

atribuindo-lhes as propriedades antidispéptica, antivomitiva, descongestionante nasal e antigripal. As folhas e o óleo essencial da planta podem ser cheirados lentamente como desobstruente nasal e para alívio do mal estar respiratório do início da gripe (L & M, 2002). Em relação ao uso da laranja, encontramos na literatura, *Citrus aurantium* (laranja-azedo, laranja-da-terra, laranja-amarga). Não foram encontradas referências sobre *Citrus sinensis*. A casca dos frutos e as folhas são largamente utilizadas em todo o mundo para diversos fins. Na medicina tradicional, que o uso desta planta é amplamente divulgado em todo o país como aromática, amarga, digestiva, expectorante, diurética e hipotensora, porém, sua eficácia e segurança de uso não tenham sido comprovados cientificamente. Ao chá das folhas se atribui propriedades: sudorífica, antigripal, carminativa e antiespasmódica. O conhecimento popular referente ao uso do limão (*Citrus sp*) tem indicações na literatura, embora sua eficácia e segurança ainda não possuem comprovação científica. A literatura refere o uso do chá da fruta para afecções febris provenientes de gripes e resfriados (L & M, 2002) A literatura reforça o conhecimento popular quanto ao uso do Poejo (*Mentha pulegium*), mas não encontramos registros quanto ao uso de (*Cunila microcephala*). O infuso preparado de maneira usual, no tratamento caseiro de distúrbios digestivos, amenorréia, gota, resfriados e para aumentar a micção. O óleo essencial desta planta também é utilizado em aromaterapia. (L & M, 2002). Quanto ao salso-chorão (*Salix babylonica*) não foram encontrados referências sobre gripes na literatura. Para o velho-cidrão não foi possível identificar a planta, não sendo encontrados estudos sobre seus efeitos.

Em Todas as plantas citadas houve referência quanto ao uso interno. A forma correta de utilização das plantas deve obedecer a alguns critérios, com a escolha e dosagens para que seus benefícios possam ser otimizados. (L & M).

**CONCLUSÃO** Frente ao exposto podemos concluir que a utilização de plantas medicinais na terapêutica das viroses causadoras de gripes e resfriados comuns pode ser preconizada por profissionais de saúde, culminando o conhecimento popular e científico, visto que a maioria das plantas citadas pelos entrevistados obteve referências na literatura sobre suas propriedades. Acreditamos que o uso das plantas medicinais é uma alternativa acessível e eficiente, no combate a estas viroses, bastante freqüentes na população em geral.

## REFERÊNCIAS

LORENZI, H. ; MATOS, F.J.A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. Nova Odessa(SP): Instituto Plantarum, 2002. 512p.

TORTORA, G.J., FUNKE B.R.; CASE, C.L. **Microbiologia**. 6ªed. Porto Alegre (RS): Artmed; 2004. 827p.

NETO, E.F. et al. **Influenza**. Rev. Soc. Bras. Med. Trop., Uberaba, v.36, nº2. , 2003.

TEIXEIRA, E.R. ; NOGUEIRA, J.F. **O uso popular das ervas terapêuticas no cuidado com o corpo**. Rev Gaúcha de Enferm, Porto Alegre (RS), v. 26, n. 2, p.231-41, 2005.

SENA, J. ; SOARES, M.C.F. ; VAZ, M.R.C. et al. **Visão docente sobre plantas medicinais como um saber e sua utilização como medicamento.** R Enferm UERJ, Rio de Janeiro, v.14,n.2, p. 196-201, 2006.

FRANÇA, I.S.X. de et al. **Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais.** Rev. Bras. Enfermagem, Brasília, v. 61, n.2, p. 201-208, 2008.

TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais** – A pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 2008.

MINAYO, M.C.S. (Org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOODMAN, L.A. Snowball Sampling. Annals of Mathematical Statistics. Universidad de Cordoba, **ISEC-ETSIAM**, v.32, n.1,p. 148-170, 1999.

WRIGHT, L.M. ; LEAHEY, M. **Enfermeiras e famílias: um guia para avaliação e intervenção em família.** 3.ed. São Paulo: Roca, 2002.

POLIT, D.F. ; HUNGLER, B.P. ; **Fundamentos de pesquisa em enfermagem.** 3. ed. Porto alegre: Artes Médicas, 1995.