

O PANORAMA DO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS PELA POPULAÇÃO DA GRANDE VITÓRIA

THE OVERVIEW OF THE USE OF MEDICINAL PLANTS USED BY THE POPULATION OF GRANDE VITÓRIA

Julya Monteiro Pardini¹
Eclair Venturini Filho²

RESUMO: As plantas fazem parte da vida do ser humano desde os primórdios da humanidade, sendo essenciais para a sobrevivência do indivíduo, tanto em âmbitos alimentares, como medicinais. As plantas se destacam, sobretudo, sobre seu uso em benefício da saúde, tendo em vista os mais variados benefícios os quais são capazes de oferecer. O presente trabalho visou conhecer quais são as plantas medicinais utilizadas pela população da grande Vitória, mais precisamente nos municípios de Serra, Vila Velha, Vitória, Cariacica, Viana e Fundão, analisando as informações relacionadas a essas plantas, verificando sua eficácia, potencial tóxico e métodos de preparação, de modo a promover um maior entendimento na sociedade sobre suas aplicações. Com base nessas informações colhidas, foram escolhidas as três plantas mais citadas durante a pesquisa, e foi relacionada com as doenças/sintomas para quais os participantes fazem uso, e com base em artigos científicos, foi determinado se há de fato, ou não relação ao uso pretendido. Além disso, foi elaborado um e-book com todas as plantas citadas durante a pesquisa, com informações sobre composição, indicações e modo de preparo. Foram entrevistadas 225 pessoas, com idades variando entre 18 e 83 anos, residentes na Grande Vitória. Entre as plantas medicinais mais mencionadas, destacaram-se o Boldo, o Capim-cidreira e a Erva-cidreira como as três principais opções mais mencionadas pelos participantes.

Palavras-chave: Conhecimento Tradicional; Fitoterapia; Medicina Tradicional.

ABSTRACT: Plants have been part of human life since the dawn of humanity, playing an essential role in the survival of individuals, both in terms of food and medicine. Plants are particularly notable for their health benefits, given the wide range of advantages they can offer. This study aimed to identify the medicinal plants used by the population of Greater Vitória, specifically in the municipalities of Serra, Vila Velha, Vitória, Cariacica, Viana, and Fundão, by analyzing the information related to these plants, assessing their effectiveness, toxic potential, and preparation methods. The goal was to promote a better understanding of their applications within society. Based on the collected data, the three most frequently mentioned plants during the research were selected and correlated with the diseases/symptoms for which participants reported using them. Scientific articles were then used to determine whether or not there is a factual basis for their intended use. Additionally, an e-book was created, compiling all the plants cited during the research, with information on their composition, indications, and preparation methods. A total of 225 individuals aged between 18 and

¹Farmácia, Unisales. Vitória, ES, Brasil. Julyapardini2002@gmail.com.

²Doutor em Química, orientador, Unisales. Vitória, ES, Brasil. efilho@salesiano.br.

83 years, all residents of Greater Vitória, were interviewed. Among the most mentioned medicinal plants, Boldo, Lemongrass, and Lemon Balm stood out as the top three choices mentioned by the participants.

Keywords: Traditional Knowledge; Phytotherapy; Primitive Medicine.

1 INTRODUÇÃO

Desde tempos antigos, a humanidade tem procurado na natureza por recursos destinados a aprimorar a qualidade de vida, visando potencializar as oportunidades de sobrevivência por meio do estímulo à saúde (Brasil, 2006. p. 9). O uso de plantas medicinais é uma prática fundamental para a sobrevivência e o bem-estar da humanidade desde os primórdios. Ao longo dos anos, a relação entre as plantas e os humanos só têm evoluído, se transformando em uma ciência que é integrada por conhecimentos tradicionais, científicos e tecnológicos (Rocha et. al, 2021).

Durante a Idade Média, os mosteiros europeus desempenharam um papel crucial na preservação e estudo da fitoterapia, enquanto os viajantes e exploradores ampliavam o conhecimento sobre plantas medicinais em várias regiões do mundo. As interações com povos de outros países devido à expansão marítima, tornaram-se elementos de significativa importância cultural e econômica do Brasil (Bracht, Santos, 2011). Até a metade do século XX, o Brasil era predominantemente rural e utilizava extensivamente a flora medicinal, tanto nativa quanto introduzida. Atualmente, a medicina popular brasileira reflete a mistura étnica entre os diversos imigrantes e os numerosos grupos indígenas que compartilharam o conhecimento das plantas locais e suas aplicações, os quais foram passados e aprimorados ao longo das gerações (Brasil, 2006. p.9).

Nas mais diversas regiões do globo, principalmente em zonas rurais e em nações em desenvolvimento, a utilização de plantas medicinais representa uma das abundantes e acessíveis alternativas terapêuticas para muitos indivíduos. Tais vegetais desempenham uma função crucial ao fomentar a saúde e combater enfermidades em comunidades onde a disponibilidade de remédios tradicionais é escassa. Ao implementar a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), abre-se novamente a porta para a expansão do conhecimento sobre as plantas medicinais do Brasil e sua adequada utilização na promoção e preservação da saúde (Brasil, 2006. p. 7).

Considerando que muitas pessoas utilizam plantas indiscriminadamente, uma vez que são percebidas como naturais, frequentemente não se preocupam em verificar se essas plantas realmente atendem ao uso desejado (Brasil, 2012). Além disso, ignoram as propriedades toxicológicas que podem se manifestar em caso de uso excessivo e as sensibilidades individuais aos seus componentes. Assim, é fundamental informar a população sobre, por exemplo, as ervas utilizadas na preparação de chás (SESA, 2014).

Com o avanço da tecnologia e o acesso à internet, esperava-se que a população adquirisse um maior conhecimento sobre plantas medicinais. Ademais, durante a pesquisa, era desejável que o saber tradicional sobre o uso dessas plantas fosse transmitido entre as gerações. Portanto, este trabalho se justificava, pois poderia

fornecer informações sobre o uso, a toxicidade e as melhores formas de preparo das plantas medicinais mais utilizadas pela população. Isso contribuiria para evitar intoxicações e otimizar tratamentos. O objetivo deste trabalho foi analisar as informações relacionadas a essas plantas, verificando sua eficácia, potencial tóxico e métodos de preparação, de modo a promover um maior entendimento na sociedade sobre suas aplicações.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O CONCEITO DE BIODIVERSIDADE

A palavra “Biodiversidade” pode ser, de maneira resumida, ser definida como a variedade de espécies em um ecossistema. O substantivo foi empregado pela primeira vez em setembro de 1986, em Washington D.C, nos Estados Unidos, no 1º Fórum Americano de diversidade biológica, pelo Entomologista e biólogo norte-americano Edward Osborne Wilson, o qual condensou a expressão “Diversidade Biológica” em uma única palavra, “BioDiversity” (Wilson, 1988).

O termo etimologicamente falando, é formado pelo prefixo “biós”, do grego, que significa vida, e pelo substantivo “diversidade”, que significa variedade, multiplicidade. Collin, citado por Santos (2009), referência que “o termo pode dar margem a inúmeras interpretações, dessa forma, abordagem mais simples e direta do termo seria” a riqueza do número de espécies”. Ainda, segundo o dicionário, a palavra “Biodiversidade” significa “Reunião que contempla todas e/ou quaisquer espécies de seres que existam e convivam na biosfera, em certa região ou num período de tempo; diversidade” (Biodiversidade, 2013).

2.1.1 A biodiversidade no Brasil

O Brasil possui um território imenso, abrangendo 8,5 milhões de quilômetros quadrados, o que representa quase metade da extensão total da América do Sul. Dentro desse vasto espaço, encontramos uma diversidade de zonas climáticas, desde o trópico úmido no Norte até o semiárido no Nordeste, e áreas temperadas no Sul (Brasil, 2012). Dessa forma, o Brasil é conhecido mundialmente pela biodiversidade, não é exagero quando o país é apontado como detentor da maior biodiversidade do mundo pela Convenção das Nações Unidas sobre a Diversidade Biológica (CDB), uma vez que seu território é rico de diversas espécies de animais e vegetais advindos dos diferentes tipos de biomas brasileiros (CDB, 1994).

De acordo com o Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro (2020), o território brasileiro abriga 46.975 espécies de plantas, incluindo algas e fungos nativos do país. Deste total, 55% são endêmicas do Brasil, ou seja, só são encontradas aqui. Essa riqueza de diversidade biológica, que representa mais de um quinto do número total de espécies do planeta, posiciona o Brasil como líder entre os 17 países com maior biodiversidade (Brasil, 2021).

2.2 FITOTERAPIA, FITOTERÁPICOS E PLANTAS MEDICINAIS, A DIFERENÇA ENTRE OS TERMOS

A palavra originada do grego pela junção de *therapia* (tratamento) e *phyton* (vegetal), a fitoterapia, estuda a composição química e propriedades terapêuticas das plantas medicinais. Os medicamentos fitoterápicos são preparados utilizando apenas ingredientes de origem vegetal, ou seja, derivam exclusivamente de plantas medicinais. Estes medicamentos contêm substâncias químicas responsáveis pela sua eficácia, conhecidas como princípios ativos, os quais conferem propriedades terapêuticas às plantas. Sua produção envolve técnicas laboratoriais, farmacêuticas e industriais, sendo sua eficácia e segurança comprovadas por meio de estudos, pesquisas e testes clínicos que atestam sua qualidade (Souza, 2023, p. 29). As plantas medicinais, por sua vez, também conhecidas como ervas medicinais, são aquelas espécies do reino vegetal, cujas partes (flores, folhas, raízes, caules, frutos ou sementes) são diretamente utilizadas ou utilizadas em alguma preparação como medicamento para tratar uma condição ou enfermidade (Bhat; Hakeem; Dervash, 2021. p. 209).

2.3 O USO DE PLANTAS MEDICINAIS PELA HUMANIDADE

A utilização de plantas como ingredientes para a preparação de alimentos e medicamentos não é novidade. Homens e mulheres usavam plantas para tratar várias doenças por meio de misturas de ervas, sementes, folhas, frutos e cascas antes mesmo da criação da escrita. A utilização de plantas em rituais religiosos na pré-história tinha um significado mágico e simbólico, conectando o humano e o divino, e visava curar doenças. Existem evidências de que o uso de plantas por motivos terapêuticos ocorre há 60.000 anos. O uso de plantas como remédio foi se estabelecendo ao longo do tempo de forma empírica, observando o comportamento de outros animais e fazendo tentativa e erro. A informação sobre as plantas medicinais foi transmitida "boca a boca" (Kito; Lacerda, 2023. p. 25). Empregadas como medicamentos há milhares de anos, a fitoterapia constitui a forma mais ancestral de tratamento. Utilizadas na medicina tradicional em diversos países, o conhecimento sobre seus efeitos benéficos foi transmitido ao longo dos séculos dentro das comunidades humanas (Marrelli, 2021, tradução nossa). Plantas medicinais desempenham um papel fundamental na produção de medicamentos, sendo utilizadas na elaboração de remédios. Em todo o mundo, milhares de espécies vegetais são empregadas na fabricação de tratamentos caseiros. Esses usos são enraizados no conhecimento popular ou tradicional de cada região (UFMG, 2016).

No entanto, deve-se atentar quanto ao uso indiscriminado dessas plantas consideradas medicinais, as quais podem levar um indivíduo a se expor a sérios riscos de saúde quando passa a manipular e consumir, inadequadamente. Assim como qualquer remédio, o seu uso inadequado, independentemente da sua origem, pode causar problemas de saúde, como alterações na pressão arterial, distúrbios no sistema nervoso central, danos ao fígado e aos rins, podendo levar a hospitalizações e até mesmo à morte, conforme a forma como são utilizadas. Uma das preocupações sérias no comércio informal é a venda de produtos rotulados como "medicinais", que

na realidade não têm eficácia terapêutica, podendo agravar o estado de saúde de alguém que já está doente e opta por esses remédios na esperança de se curar (Amazonas, 2015). Além disso, o seu uso combinado com medicamentos deve ser monitorado, tendo em vista que o uso simultâneo com determinados medicamentos pode provocar interações medicamentosas, resultando em modificações nos efeitos dos medicamentos e acarretando consequências indesejadas para o tratamento do paciente (Santos, 2020).

2.3.1 Plantas medicinais utilizadas no Espírito Santo

O uso de plantas medicinais é ancestral e integra a herança cultural de diversas comunidades ao redor do globo. No Espírito Santo, essa tradição é mantida, especialmente entre grupos indígenas, pomeranos e quilombolas. O Sistema Único de Saúde (SUS) também reconhece a relevância dessa prática, tendo validado uma lista contendo mais de 70 espécies com eficácia comprovada. As plantas que ganham destaque por seu uso medicinal no estado são: a aroeira, capim-cidreira, goiaba e guaco (Espírito Santo, 2014).

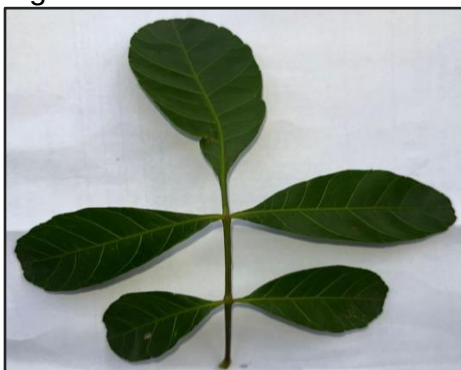
2.3.1.1 Uso da Aroeira (*Schinus terebinthifolius*) benefícios e toxicidade

A Aroeira é encontrada por toda mata atlântica, e são utilizadas as cascas, folhas e frutos da árvore. A análise da composição demonstra uma concentração bem significativa de taninos, biflavonoides e ácidos triterpênicos nas cascas, enquanto os frutos e as folhas contêm até 5% de óleo essencial composto por mono e sesquiterpenos. Por sua rica composição, a aroeira possui diversas utilizações listadas e já comprovadas. Dentre seus usos estão:

- As cascas podem ser utilizadas para o tratamento de feridas na pele e das mucosas. São recomendadas como anti-inflamatórias e cicatrizantes, e também indicadas para o tratamento de reumatismos, artrite, distensões e fraqueza musculares, dores ciáticas e inflamações.
- A infusão das folhas é consumida para combater o reumatismo, enquanto a mastigação das folhas frescas é recomendada como cicatrizante e para tratar gengivites. As quais, quando são maceradas exalam forte odor de terebintina.

No entanto, como todo medicamento, é essencial usar com consciência, pois contém uma pequena quantidade de alquil-fenóis, substâncias que podem desencadear dermatite alérgica em indivíduos sensíveis. Como resultado, podem ocorrer reações alérgicas na pele e nas mucosas, além de possíveis irritações no trato gastrointestinal causadas pelos frutos. Não é recomendado o uso em gestantes, devido à observação de efeitos de contração uterina em estudos laboratoriais (Lorenzi, 2002).

Figura 01: Folhas de aroeira



Fonte: Arquivo próprio, 2024.

Figura 02: Tronco da Aroeira Verdadeira



Fonte: Arquivo próprio, 2024.

2.3.1.2 Uso do capim-cidreira (*Cymbopogon citratus*) benefícios e toxicidade

O capim-cidreira, também chamado de capim-limão ou capim santo, é uma planta perene que se desenvolve em regiões tropicais úmidas e ensolaradas. Atualmente, é cultivado em áreas da Ásia, América Central e Sul da América. A planta contém uma composição rica, com um óleo com inúmeros álcoois, ácidos voláteis, aldeídos, cetonas, ésteres e terpenos. Suas utilizações são diversas, assim como sua composição, dentre elas estão listadas as funções como antiespasmódico, calmante, depurativo do sangue, auxilia com a diarreia, dispepsia, distúrbios de fígado, diurético, náusea, pressão alta, problemas nervosos e no tratamento de hemorróidas (Lorenzi, 2002).

No geral, esta erva é uma espécie bem tolerada em qualquer forma de administração e nas doses recomendadas. No entanto, ao fazer o uso da planta por decocção ou infusão, deve-se realizar uma boa filtração, a fim de se evitar a ingestão de microfilamentos da planta, os quais em longo períodos podem provocar episódios erosivos na mucosa esofágica. Pacientes que possuem úlcera péptica devem evitar o seu uso, uma vez que pode provocar gastrite e azia em pessoas sensíveis. Além disso, foram observadas em doses maiores (0,5L a 1L) de decocção em dose única, a possibilidade de depressão geral e sedação. Segundo estudiosos, é contraindicado na gravidez, devido seu potencial abortivo (Horto Didático, 2020).

Figura 03: Folhas de capim-cidreira



Fonte: SENAR, 2017.

2.3.1.3 Uso da goiaba (*Psidium guajava* L.) benefícios e toxicidade

Originária do sul do México e da região amazônica da Colômbia, o gênero *Psidium* abriga aproximadamente uma centena de espécies encontradas nas Américas Tropical e Neotropical. É plantada em todo o território nacional para a produção de frutas, com inúmeras variedades cultivadas. Como erva medicinal, é a mais utilizada no tratamento caseiro de diarreia infantil em todas as regiões tropicais ao redor do globo. Além disso, seu chá também é conhecido por ser utilizado em enxaguantes e gargarejos para tratar inflamações na boca e na garganta, assim como para lavar feridas e úlceras, e no tratamento da leucorreia. Em sua composição é possível notar a presença de flavonoides e taninos, além de diversos outros compostos em menor concentração. Sendo suas partes utilizadas as folhas jovens ou brotos, cascas secas e frutos. Deve-se atentar ao uso desta planta, uma vez que em excesso pode causar constipação e pode haver interação com medicamentos obstipantes (Que obstipa ou causa dificuldade em defecar) (Horto Didático, 2020).

Figura 04: Folha de goiabeira



Fonte: Arquivo próprio, 2024.

2.3.1.4 Uso do Guaco (*Mikania glomerata*) benefícios e toxicidade

Mikania glomerata, popularmente conhecida como Guaco, possui sua maior concentração do marcador químico, a Cumarina, nas folhas da planta (Brasil, 2014).

Estas folhas são frequentemente utilizadas na forma de extrato, xarope ou infusão para o tratamento de condições como bronquite, asma e tosse, devido às suas propriedades broncodilatadoras, expectorantes e supressoras da tosse (NTSC, 2016). Além disso, pode ser empregado como diurético, uma vez que estimula a produção e a secreção de urina, auxiliando na eliminação de líquidos do organismo. Possui propriedades antipiréticas, ajudando a reduzir a febre através de seu efeito sudorífero. Reconhecido como um digestivo, também exerce influência sobre o veneno de cobra. Quando utilizado topicamente, oferece proteção à pele contra agressões de insetos e germes patogênicos (Horto Didático, 2020).

Devido ao efeito anticoagulante da cumarina, é desaconselhado o uso do Guaco em crianças com menos de um ano e em mulheres grávidas. Além disso, a utilização prolongada do Guaco pode ocasionar acidentes hemorrágicos, uma vez que possui efeito antagonista a vitamina K e intensifica os efeitos da Varfarina e de outros remédios semelhantes (NTSC, 2016). Em doses elevadas ou quando utilizado de forma contínua, pode ocasionar taquicardia, vômitos e diarreia. É importante evitar a fermentação das folhas, pois isso pode resultar na conversão da cumarina em dicumarol, substância com potencial ação hemorrágica (Horto Didático, 2020).

Figura 05: Aspecto geral de *Mikania glomerata*



Fonte: Brasil, 2018.

3 METODOLOGIA

Antes do início do estudo, foi obtida a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do UniSales, garantindo que todos os procedimentos estivessem em conformidade com as regulamentações éticas e legais. O presente estudo foi conduzido em conformidade com as resoluções nº 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, seguindo a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Salesiano – UniSales (29017-950).

Este trabalho foi baseado em uma abordagem de pesquisa quali-quantitativa, de caráter exploratório, por meio de uma pesquisa de campo. A pesquisa para coleta dos dados foi realizada na Grande Vitória, sendo os municípios alvo da pesquisa Serra, Vila Velha, Vitória, Cariacica, Viana e Fundão, onde se esperava encontrar uma diversidade de pessoas e práticas de utilização de plantas medicinais. Adotou-se uma amostragem aleatória para selecionar os participantes da pesquisa, totalizando 225

voluntários; para o cálculo do quantitativo de voluntários, foi utilizado o método de Tamanho de Amostra para Alocação Proporcional.

Antes do início da pesquisa, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado, garantindo que estivessem plenamente informados sobre os objetivos, procedimentos, possíveis riscos e benefícios do estudo. Após essa explicação, os participantes concordaram em participar voluntariamente e assinaram o TCLE. Uma cópia do termo assinado foi entregue a cada um (anexo 02). Na entrevista, foram incluídos indivíduos de diferentes faixas etárias, gêneros e origens socioeconômicas, garantindo uma representação diversificada da população. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas orais estruturadas com os participantes, onde foram registradas as seguintes informações (Anexo 01):

- Gênero e idade;
- Primeiro nome e contato (caso o entrevistado quisesse ser contatado para receber os resultados da pesquisa posteriormente);
- Planta medicinal utilizada;
- Doenças ou condições tratadas com a planta;
- Por qual meio descobriu o uso daquela planta;
- Houve efeito esperado (cura da doença ou diminuição dos sintomas);
- Durante o uso, se houve algum efeito adverso.

Após a coleta, foi realizada a análise dos dados, onde as três plantas mais citadas nas entrevistas foram selecionadas para o desenvolvimento da primeira etapa do estudo. Nessa fase, foram analisadas as associações entre o uso dessas plantas e as doenças/sintomas mais citados que os participantes relataram tratar com elas, buscando verificar a existência de uma correlação efetiva entre o uso das plantas e os sintomas ou condições de saúde mencionados.

A investigação foi realizada através de revisões de literatura científica, com foco nas propriedades farmacológicas das plantas identificadas. Foram considerados estudos que avaliassem tanto a eficácia quanto a segurança do uso medicinal das plantas em diferentes condições de saúde. Comprovada a relação entre a planta e a melhora ou cura de sintomas e doenças específicas, foram detalhadas as informações sobre a identificação da planta, a forma de preparo ideal, cuidados necessários e contraindicações.

Na segunda parte do trabalho, foi desenvolvido um e-book contendo informações completas sobre a identificação, composição, indicações terapêuticas, contraindicações e modo de preparo de todas as plantas medicinais mencionadas pelos participantes. Esse material digital foi disponibilizado via WhatsApp ou e-mail para todos os voluntários que manifestaram interesse em receber os resultados da pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 ENTREVISTA

A partir dos dados coletados através da entrevista, foi possível investigar o perfil da população que faz uso de plantas medicinais. A tabela 1 apresenta o número de participantes entrevistados em cada uma dessas localidades, permitindo uma visão detalhada da representatividade dos dados por cidade.

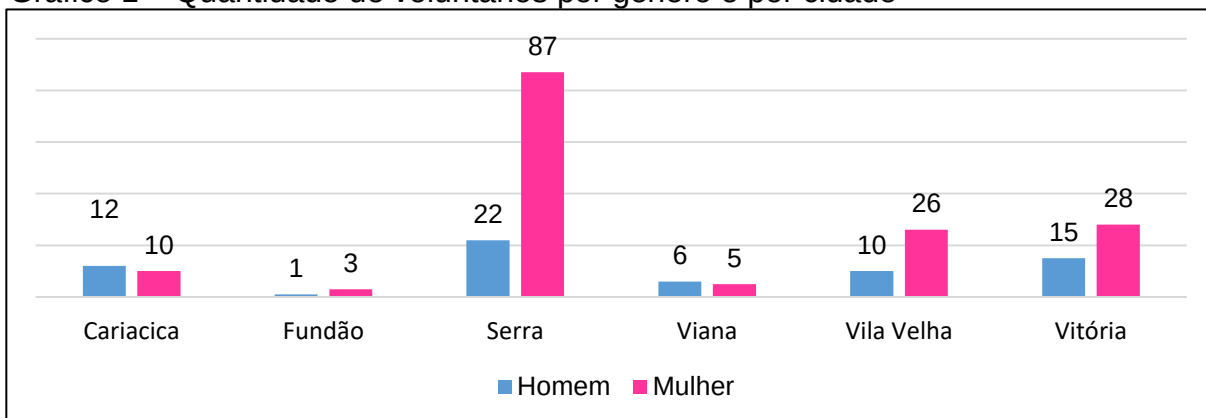
Tabela 1 – Quantidade de voluntários por cidade

Cariacica	Fundão	Serra	Viana	Vila Velha	Vitória	Total
22	4	109	11	36	43	225

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Observa-se que a cidade com o maior número de entrevistados foi a Serra, o que pode ser atribuído à sua extensa população urbana, a maior entre as cidades analisadas, com mais de 520.000 habitantes segundo o censo de 2022 realizado pelo Instituto Jones dos Santos Neves (2023) e Fundão com a menor quantidade, sendo mais de 18.000 habitantes. No gráfico 1, é possível observar a quantidade de participantes de cada gênero que aderiram a entrevista, sendo homens (H) e mulheres (M).

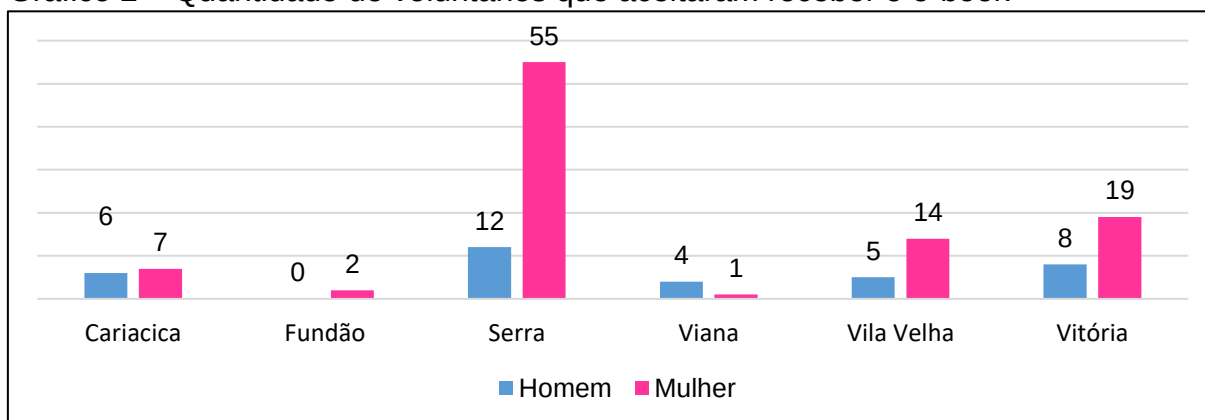
Gráfico 1 – Quantidade de voluntários por gênero e por cidade



Fonte: Elaboração própria, 2024.

É possível observar a partir do gráfico 1 que houve uma grande diferença entre a quantidade de homens e mulheres entrevistados. Apesar de que não houve seletividade por parte do entrevistador em abordar o público feminino, durante a entrevista foi possível observar que mulheres foram mais receptivas e propensas a participar da entrevista. Esse fato também foi observado por Becker (2021), onde ele demonstrou em sua análise que um dos possíveis motivos que elas (mulheres) são adeptas à participação em pesquisas é que, em geral, tais percebem maiores benefícios em compartilhar suas experiências e opiniões. É possível observar essa discrepante diferença ao avaliar os dados do gráfico 2, que revela que mulheres foram as que mais demonstraram interesse em receber o resultado da pesquisa.

Gráfico 2 – Quantidade de voluntários que aceitaram receber o e-book

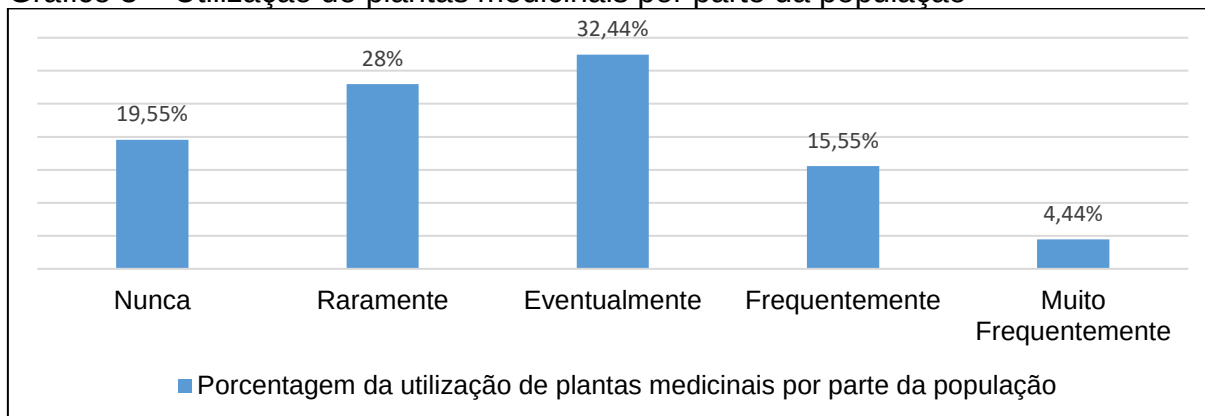


Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quando perguntados se tinham interesse em receber o e-book resultado da pesquisa, foi possível observar que houve uma diminuição significativa da quantidade de voluntários. Alguns participantes, em especial o público masculino, relatou que não tinham interesse em receber o e-book, contudo, este não foi o motivo principal, sendo o receio de receber contato não solicitado ou preocupação com a invasão de privacidade o motivo mais compartilhado entre os participantes.

Em relação a utilização de plantas medicinais por parte da população, foi possível observar o resultado abaixo no gráfico 3.

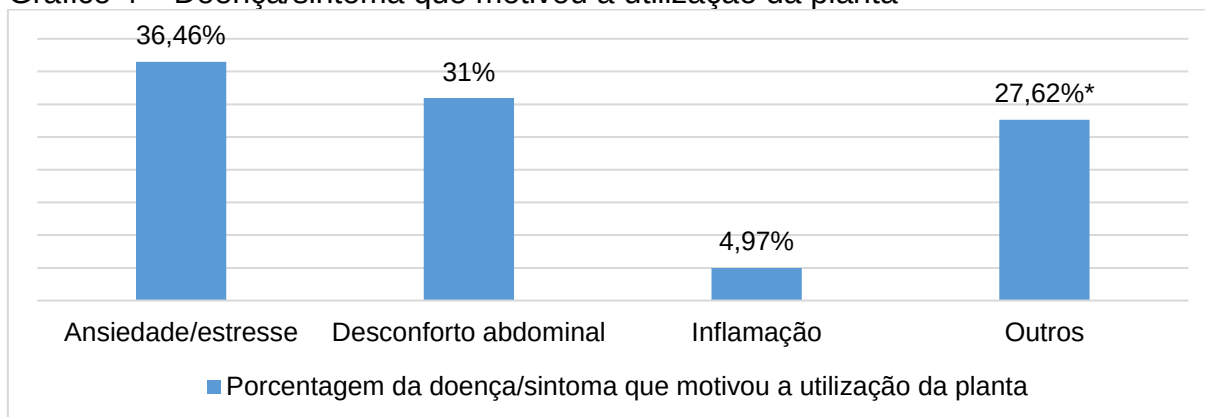
Gráfico 3 – Utilização de plantas medicinais por parte da população



Fonte: Elaboração própria, 2024.

É possível observar que o uso dessas plantas varia bastante entre os voluntários. A categoria "Eventualmente" apresentou o maior número de respostas, com 32% (73 pessoas) dos entrevistados afirmando fazer uso ocasional de plantas medicinais, sendo este relacionado diretamente com a ocorrência das doenças/sintomas relacionados. Esse resultado se relaciona diretamente ao resultado do gráfico 4, onde é possível observar os três principais motivos da utilização das plantas.

Gráfico 4 – Doença/sintoma que motivou a utilização da planta



Fonte: Elaboração própria, 2024.

Complementando a análise dos resultados do gráfico 3, os dados da gráfico 4 ajudam a entender as principais razões para o uso de plantas medicinais entre os voluntários. Os sintomas mais frequentes que motivaram esse uso foram "Ansiedade/Estresse", com 66 respostas, seguido de "Desconforto abdominal", com 56 respostas, indicando que problemas emocionais e digestivos são os que mais levam as pessoas a recorrerem às plantas medicinais. Em menor proporção, apenas 9 pessoas afirmaram utilizar plantas para tratar "Inflamação", enquanto outras 50 responderam com a categoria "Outros", relacionado à outras doenças/sintomas mais específicos e menos citados, sendo um total de 43 sintomas/doenças as quais foram citadas pelos participantes abaixo dos 2% (cerca de 3 pessoas). Esses dados só reforçam que o uso de plantas medicinais (conforme observado no gráfico 3) está em sua maioria relacionado a problemas de saúde do cotidiano, como ansiedade e desconfortos leves, para os quais a população busca alternativas naturais antes de recorrer a medicamentos convencionais.

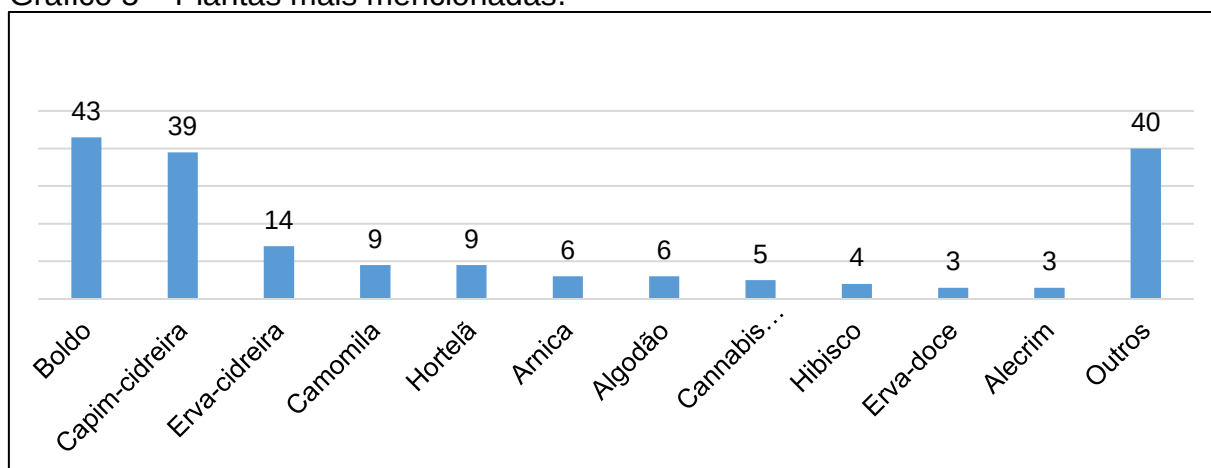
Isso sugere uma tendência de uso de plantas medicinais como um complemento ou alternativa para o alívio de sintomas comuns, refletindo uma crescente aceitação da fitoterapia para o cuidado pessoal em situações menos graves. Segundo uma publicação realizada por Oliveira (2018), houve um aumento exponencial na procura de tratamentos à base de plantas em mais de 160% em dois anos, o que reforça um aumento na procura da utilização de plantas ao invés de uma introdução imediata de alopático no tratamento de sintomas mais simples. Dessa forma, é possível avaliar que existe uma aceitação crescente das plantas medicinais, mas ainda acompanhada de um uso moderado e esporádico.

Em relação aos efeitos adversos observados durante a utilização das plantas, apenas 1,6% dos entrevistados (ou seja, 3 pessoas) relataram efeitos adversos devido a utilização das plantas, sendo 2 relacionado ao uso de maconha (cannabis), um resultado esperado, tendo em vista que se trata de uma planta que possui Tetrahydrocannabinol (THC) em sua composição, sendo este o responsável pelos efeitos psicoativos da maconha (Rondônia, 2013). E, em relação às intoxicações reportadas ao Centro de Informação e Assistência Toxicológica (CIATox) em 2023, houve apenas 1 caso de efeito adverso/intoxicação devido ao uso terapêutico de plantas.

4.2 CORRELAÇÃO EFETIVA DOS DADOS DAS ENTREVISTAS COM AS PLANTAS MEDICINAIS CITADAS

Sobre as plantas mencionadas, tais possuem relação direta com os sintomas mais mencionados na pesquisa em relação a sua composição, conforme observado no gráfico 5.

Gráfico 5 – Plantas mais mencionadas.



Fonte: Elaboração própria, 2024.

Como é possível observar, as plantas que mais prevaleceram são aquelas que possuem ativos em sua composição que possuem efeito sobre as doenças/sintomas mais mencionados na entrevista. Em relação ao boldo, segundo Lorenzi e Abreu (2002), devido a presença de barbatulina em sua composição, entre outros fitoquímicos, pode ser usada no tratamento de desconfortos abdominais, em especial a gastrite, azia, dispepsia, estômago embrulhado e entre outros, comprova que uso dessa planta para este fim, cumpre seu papel de forma eficaz. Ainda, conforme concluído por Pereira e Gonçalves (2021), com segurança comprovada para a maioria dos adultos quando consumido a curto prazo, o boldo é uma planta medicinal rica em benefícios, sua atuação como um regulador natural do sistema digestivo e sua capacidade de aliviar sintomas comuns relacionados ao trato gastrointestinal tornam-no uma alternativa valiosa na medicina popular. No entanto, é importante ressaltar que seu uso deve ser controlado e moderado, pois o consumo inadequado ou prolongado pode trazer riscos, como intoxicação hepática e outros efeitos adversos.

Já o capim-cidreira e a erva-cidreira possuem em sua composição o citral, uma substância que dispõe de múltiplos benefícios, como diurético, hipotensor e possui efeito calmante, tornando o uso dessas plantas uma alternativa natural para o manejo de estresse e ansiedade. Em um estudo realizado por Wojtunik-Kulesza e colaboradores (2024), foi evidenciado que o citral, um monoterpene presente em óleos essenciais de ambas as plantas, demonstra efeitos ansiolíticos significativos por atuar no sistema nervoso central. Estudos em modelos animais mostraram que ele melhora funções cognitivas e promove relaxamento sem afetar a atividade locomotora. Essa substância também inibe a enzima butirilcolinesterase, associada à neurodegeneração, e reduz o estresse oxidativo, contribuindo para a proteção

cerebral. Essas propriedades fazem do citral um candidato promissor para terapias ansiolíticas e cognitivas, embora mais estudos sejam necessários para consolidar sua aplicação clínica.

Em uma pesquisa realizada em 2014 pela Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo (SESA), as plantas mais utilizadas eram: aroeira, capim-cidreira, goiaba e guaco. Dentre as quatro mais citadas em 2014, a goiaba e o guaco não foram citados pelos voluntários desta pesquisa, a aroeira foi pouco citada e o capim-cidreira permanece como um dos mais utilizados pelos participantes, demonstrando que pode ter havido uma alteração no perfil de utilização das plantas dessa população. Como uma teoria para essa alteração evidente no perfil da população, é possível que influências externas como a pandemia da COVID-19 esteja diretamente relacionada, uma vez que, segundo o Cofen (2019), houve um aumento de cerca de 25% na prevalência mundial nos casos de ansiedade e depressão no primeiro ano da pandemia, que está diretamente relacionado aos sintomas de estresse/ansiedade e os desconfortos abdominais observados no gráfico 04. Além disso, segundo observado por Kindred e Bates (2023), é pouco provável que a saúde mental retorne aos níveis observados antes da pandemia em curto prazo. Além disso, estudos apontam que pacientes que foram acometidos pela COVID-19 houve um aumento significativo nos casos de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Esse crescimento pode estar relacionado às mudanças abruptas nas rotinas diárias e nos estilos de vida, como isolamento social, incertezas quanto à saúde e ao trabalho, além das limitações físicas impostas pela recuperação da doença. Esses fatores têm potencializado o impacto emocional e contribuído para o agravamento da saúde mental, especialmente em pacientes que enfrentaram casos mais severos de infecção (Yildizeli et. al; Kindred e Bates, 2023).

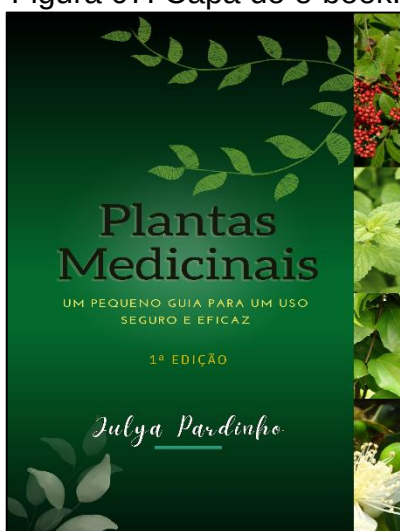
Ainda, em análise ao gráfico 5 apresentado, é importante destacar que a categoria denominada como “outros” compreende 32 diferentes plantas que foram citadas por 2 ou menos participantes.

Em relação ao meio de conhecimento dessas plantas, o conhecimento passado pela família representou 68,5% (124) dos voluntários. Esse dado corrobora pesquisas anteriores, como os de Costa e Souza (2022), que destacam a família como a principal fonte de conhecimento em práticas tradicionais sobre plantas medicinais. Seguindo essa tendência, amigos contribuíram com aproximadamente 8,9% (16) dos voluntários, um resultado semelhante ao de Hoeffel et al (2011), o qual relata em sua pesquisa que parte dos voluntários demonstraram que amigos e conhecidos foram os responsáveis pela transmissão do conhecimento. A pesquisa também mostrou que 7,2% (13) dos voluntários buscaram informações na internet, e esse resultado é uma tendência apontada por Almeida (2012), o qual apontou a facilidade de acesso e a quantidade imensurável de conteúdo como um dos precursores da utilização desse meio pela população. Por fim, outros meios representaram 15,4% (28), sugerindo que, embora a família seja a principal fonte, existem outras vias de transmissão de conhecimento.

4.3 DESENVOLVIMENTO DO E-BOOK

Com os resultados da pesquisa, foi reunido os dados coletados em um formato acessível e estruturado: um e-book que apresenta informações detalhadas e significativas sobre as plantas medicinais citadas ao longo do estudo. No conteúdo do e-book, estão incluídos, de forma clara e objetiva, elementos como o nome popular de cada planta, suas características físicas e botânicas mais relevantes, a composição química das espécies, além de suas indicações terapêuticas e contraindicações. As plantas selecionadas para o livro foram as mais citadas e outras escolhidas de forma aleatória.

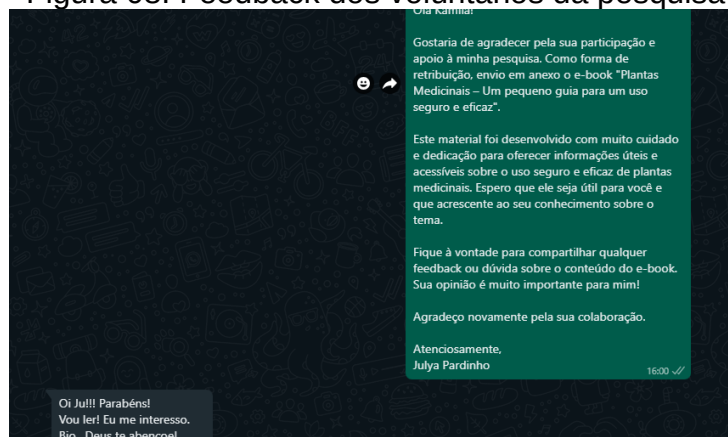
Figura 07: Capa do e-book.



Fonte: Elaboração própria, 2024.

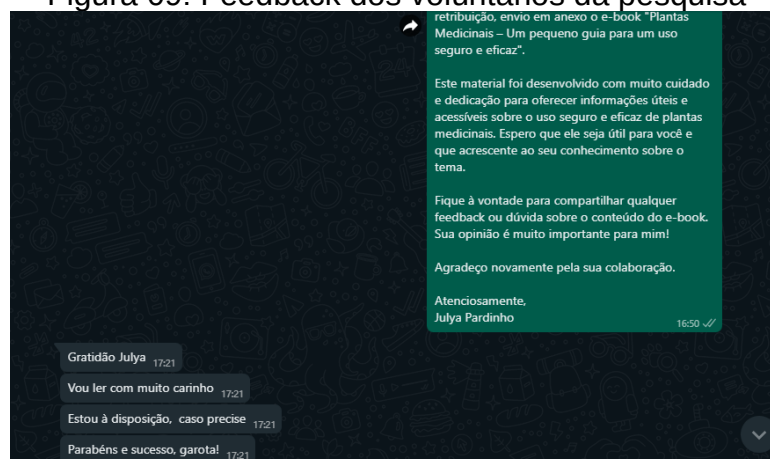
O material também aborda os diferentes métodos de preparo das plantas, oferecendo instruções específicas para assegurar a segurança e a eficácia do uso medicinal, tendo em vista que é importante conhecer preparo adequado para maximizar os efeitos terapêuticos das plantas, e isso é reforçado conforme descrito pela SESA (2014), “o uso das plantas medicinais requer conhecimento, principalmente no que diz respeito à forma de preparar, dose e ao tempo de ingestão”. O conselho regional de farmácia de Minas Gerais (2022) reforça a importância da utilização de fontes confiáveis para obtenção do conhecimento de plantas medicinais como base de informações. Portanto, o e-book apresenta referências bibliográficas confiáveis que sustentam cada informação, provenientes de livros especializados, artigos científicos e bases de dados oficiais, como as disponibilizadas pela ANVISA e outras instituições de saúde. Além disso, o e-book foi disponibilizado gratuitamente para todos os voluntários da pesquisa que manifestaram interesse em receber os resultados. Esse material poderá servir como uma ferramenta de consulta para uso doméstico e educacional, contribuindo para a promoção do bem-estar e prevenção de doenças. Abaixo é possível observar o feedback dos participantes:

Figura 08: Feedback dos voluntários da pesquisa



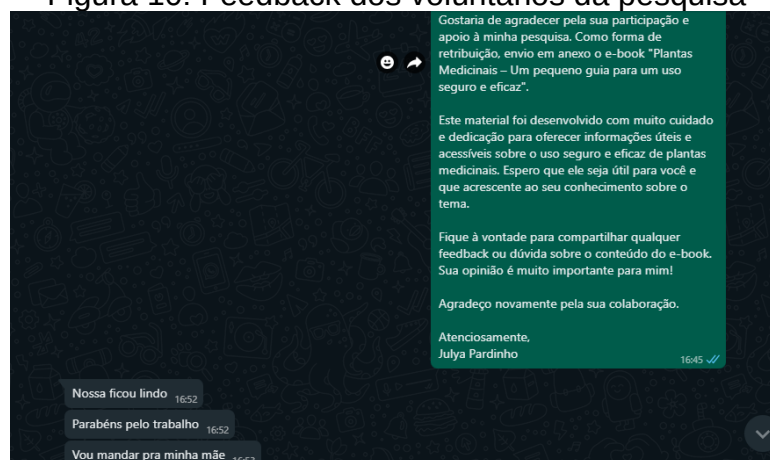
Fonte: Arquivo próprio, 2024.

Figura 09: Feedback dos voluntários da pesquisa



Fonte: Arquivo próprio, 2024.

Figura 10: Feedback dos voluntários da pesquisa



Fonte: Arquivo próprio, 2024.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa mostrou o panorama da população analisada e revelou um perfil significativo de utilização e consistente conhecimento sobre as plantas utilizadas. A predominância de mulheres entre os participantes e o interesse manifestado por elas em compartilhar suas experiências refletem a importância do envolvimento feminino nas discussões sobre saúde e bem-estar. Este achado está em consonância com estudos anteriores que destacam a maior receptividade das mulheres em participar de pesquisas e em adotar práticas de saúde alternativas.

A análise da utilização de plantas medicinais demonstrou que a maior parte dos entrevistados recorre ao uso destas de forma eventual, principalmente para tratar problemas comuns como ansiedade, estresse e desconfortos abdominais. Essa tendência sugere uma crescente aceitação da fitoterapia como uma alternativa natural e preventiva, em vez de um tratamento imediato com medicamentos convencionais (os alopáticos).

Embora a maioria dos participantes tenha relatado um uso ocasional e moderado, a baixa taxa de efeitos adversos indica que, quando utilizadas adequadamente, as plantas medicinais podem ser uma opção segura e eficaz para o alívio de sintomas cotidianos. A baixa ocorrência de efeitos adversos também reforça a necessidade de educação sobre o uso seguro dessas plantas, o que pode ser promovido pelo e-book desenvolvido a partir desta pesquisa.

O e-book elaborado como resultado desta pesquisa não apenas compila informações valiosas sobre as plantas medicinais mais utilizadas, mas também serve como um recurso educacional acessível, promovendo o bem-estar e a prevenção de doenças entre os participantes. Ao oferecer conhecimento sobre o preparo adequado e as propriedades terapêuticas das plantas, o material tem o potencial de empoderar a população na adoção de práticas de saúde mais naturais e informadas.

De forma geral, a pesquisa evidencia a relevância das práticas de uso de plantas medicinais e a importância de compartilhar informações confiáveis sobre elas. O conhecimento compartilhado pela família e amigos permanece como a base fundamental, enquanto observa-se a crescente utilização de recursos digitais, o que sinaliza uma oportunidade para disseminar informações valiosas sobre fitoterapia.

Para pesquisas futuras, sugere-se aprofundar o papel dos profissionais de saúde, em especial o farmacêutico, na orientação do uso seguro de plantas medicinais, promovendo uma prática consciente e alinhada com o bem-estar dos pacientes. Também seria relevante explorar o impacto do acesso digital a informações sobre plantas medicinais na qualidade e na segurança do consumo, especialmente em populações com acesso limitado a profissionais da saúde. Esses desdobramentos podem não só enriquecer o campo da fitoterapia, mas também fornecer uma base sólida e rica para políticas públicas voltadas à integração dessas práticas no sistema de saúde, incentivando o uso seguro e responsável da medicina alternativa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. de A. **A promoção da saúde nas mídias sociais – uma análise do perfil do Ministério da Saúde no twitter**. 2012. 16 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Faculdade de Informação e Comunicação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/items/446f0149-3a8e-456f-a338-c144f353926a>> Acesso em: 03 nov. 2024.

AMAZONAS (Estado). Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas. **O uso de plantas medicinais é uma tradição que requer cuidados, diz especialista**. Amazonas, 30 set. 2015. Disponível em: <<https://www.fapeam.am.gov.br/entrevistas/o-uso-de-plantas-medicinais-e-uma-tradicao-que-requer-cuidados-diz-especialista/>> Acesso em: 08 jun. 2024.

BECKER, R. Gender and Survey Participation: An Event History Analysis of the Gender Effects of Survey Participation in a Probability-based Multi-wave Panel Study with a Sequential Mixed-mode Design. **methods, data, analyses**, v. 16, n. 1, p. 3–32, 1 fev. 2022.

BHAT, Rouf Ahmad.; HAKEEM, Khalid Rehman; DERVASH, Moonisa Aslam. **Phytomedicine: a treasure of pharmacologically active products from plants**. London: Academic Press, 2021. p. 209.
BIODIVERSIDADE. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2013. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/biodiversidade/>> Acesso em: 30 mar. 2024.

BRACHT, Fabiano; SANTOS, Christian Fausto Moraes dos. **A disseminação e uso de plantas no Novo Mundo no século XVI: a difusão da flora americana a partir da expansão marítima europeia**. Anais do XXVI Simpósio Nacional de História, Anpuh, julho 2011. Disponível em: <https://www.snh2011.anpuh.org/resources/anais/14/1300678991_ARQUIVO_AdisseminacaoeusodeplantasdoNovoMundonoseculoXVI.Adifusaodeelementosdafloraamericanaapartirdaexpansamaritimaeeuropeia.pdf>. Acesso em: 21 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência nacional de Vigilância Sanitária. Instrução normativa nº 02 de 13 de maio de 2014. Diário Oficial. República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 2014. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/pnpmf/orientacao-ao-prescritor/Publicacoes/instrucao-normativa-in-no-2-de-13-de-maio-de-2014.pdf/view>>. Acesso em: 05 Mai 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica**. Brasília, 2012. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2024.

BRASIL. Ministério Da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. **A Fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisas de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos**. Brasília, DF, 2006. p. 7-9.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. **Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais De Interesse Ao Sus**. Ministério da Saúde. Brasília, 2018. p. 9.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente e mudança do clima. **Biodiversidade e Biomas**. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/biodiversidade-e-biomas>. Acesso em: 07 nov. 2024.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Biodiversidade Brasileira**. Brasília, 08 Mai. 2012. Disponível em: <https://antigo.mma.gov.br/biodiversidade/biodiversidade-brasileira.html>. Acesso em: 30 Mar. 2024.

Brazil - Country Profile. Convention on Biological Diversity, Montreal, Canadá, 1994. Disponível em: <https://www.cbd.int/countries/profile?country=br> Acesso em: 07 out 2024.

BROETO, Cristiane Viguini Simões e SOARES, Angélica Alves Maia. **Intoxicação por Plantas no Estado do Espírito Santo**. Infarma. S.I, 2008. Disponível em: <https://revistas.cff.org.br/infarma/article/view/177> Acesso em : 09 jun. 2024.

CAPIM-SANTO. In: _____. **Plantas medicinais, aromáticas e condimentares: produção e beneficiamento**. SENAR. Brasília, 2017. p.28.

CARVALHO, Paulo Ernani Ramalho. Aroeira-Verdadeira. In: _____. **Espécies Arbóreas Brasileiras**. Embrapa Informação Tecnológica. Paraná, 2003. p. 179-187.

CENTRO de informações toxicológicas do espírito santo. **Dados estatísticos: exposição a agentes tóxicos, notificação de acidentes e outros dados do Espírito Santo, 2023**. Vitória, ES, 2023. Disponível em: <https://ciatox.es.gov.br/Media/toxcen/Dados%20Estatisticos/word%20para%20site%20sesa%2023%20oficial.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2024.

CONSELHO regional de farmácia de Minas Gerais. **Documento técnico: Fitoterapia**. Disponível em: [https://www.crfmg.org.br/site/uploads/areaTecnica/20231002\[161316\]documento_tecnico-fitoterapia-vol1.pdf](https://www.crfmg.org.br/site/uploads/areaTecnica/20231002[161316]documento_tecnico-fitoterapia-vol1.pdf). Acesso em: 3 nov. 2024.

COSTA, K. e SOUZA, P. N. S. **Transmissão do conhecimento sobre plantas medicinais entre gerações**. Campina Grande: Realize Editora, 2022. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/89649>. Acesso em: 03 nov. 2024.

ESPÍRITO SANTO (Estado). Secretaria da Saúde do Espírito Santo (SESA). **Plantas medicinais são alternativa no tratamento de diversas doenças**. Espírito Santo, 23 Set. 2015. Disponível em: <https://saude.es.gov.br/plantas-medicinais-sao-alternativa-no-tratame>. Acesso em: 20 Abr. 2024.

FLORA e Funga do Brasil. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/> >. Acesso em: 30 Mar. 2024.

HOEFFEL, J. L. M., et. al. **Conhecimento tradicional e uso de plantas medicinais nas apas's Cantareira/SP e Fernão dias/MG**. Revista VITAS, set. 2011. Disponível em: <

<http://plone.ufpb.br/nepbf/contents/documentos/artigos/fitoterapia/conhecimento-tradicional-e-uso-de-plantas-medicinais-nas-apas-cantareira-sp-e-fernao-dias-mg.pdf>> Acesso em: 03 nov. 2024.

Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. **CAPIM-LIMÃO**. Santa Catarina, 05 jan. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/capim-limao/>>. Acesso em: 20 abr. 2024.

Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. **GOIABEIRA**. Santa Catarina, 09 fev. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/goiabeira/>>. Acesso em: 5 maio. 2024.

Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. **GUACO**. Santa Catarina, 11 fev. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/guaco/>>. Acesso em: 5 maio. 2024.

IJSN. **Resultado do Censo 2022 e Análise da População das Regiões Metropolitanas (RMs), com Ênfase na RMGV**. 2022. Disponível em: <<https://ijsn.es.gov.br/publicacoes/resenhas/resultado-do-censo-2022-e-analise-da-populacao-das-regioes-metropolitanas-rms-com-enfase-na-rmgv>>. Acesso em: 29 out. 2024.

KINDRED, R.; BATES, G. W. **The Influence of the COVID-19 Pandemic on Social Anxiety: A Systematic Review**. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 20, n. 3, p. 2362, 29 jan. 2023.

KITO, Fernanda Tiemi e LACERDA, Kaline da Silva. Histórico Das Plantas Medicinais. In: VITORELLO, Claudia Barros Monteiro. **Plantas Medicinais e fitoterapia: tradição e ciência**. Brasil: Fundação De Estudos Agrários Luiz De Queiroz – FEALQ, 2023. p. 25.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. de A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.

MARRELLI, Mariangela. **Medicinal Plants**. Plants. Itália, 1 jul. 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8309240/>> Acesso em: 20 Abr. 2024.

NÚCLEO de telessaúde Santa Catarina (NSTC). **Quais as evidências científicas para o uso do Guaco na Atenção Primária à Saúde?** BVS Atenção Primária em Saúde, Santa Catarina, 08 Jul 2016. Disponível em: <<https://aps-repo.bvs.br/aps/quais-as-evidencias-cientificas-para-o-uso-do-guaco-na-atencao-primaria-a-saude/>>. Acesso em: 5 maio. 2024.

OLIVEIRA, Guilherme. **Tratamento com fitoterápicos aumenta na rede pública de saúde**. Senado Notícias, 20 nov. 2018. Disponível em:

<https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/especial-cidadania/tratamento-com-fitoterapicos-aumenta-na-rede-publica-de-saude>. Acesso em: 3 nov. 2024.

PEREIRA, A. F. S.; GONÇALVES, K. A. M. **O boldo (PEUMUS BOLDUS) e seus benefícios / Boldo (PEUMUS BOLDUS) and its benefits**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 12, p. 110761–110767, 29 dez. 2021.

ROCHA, L. P. B, et. al. **Use of medicinal plants: History and relevance**. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e44101018282, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.18282. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18282>. Acesso em: 8 nov. 2024.

RONDÔNIA. **Maconha – Os efeitos da droga no organismo**. Governo do Estado de Rondônia, 2013. Disponível em: <<https://rondonia.ro.gov.br/maconha-os-efeitos-da-droga-no-organismo/>>. Acesso em: 3 nov. 2024.

SANTOS, Cláudia A. V. **Saiba os cuidados necessários ao tomar Chás em combinação com Medicamentos**. InformaSUS, São Paulo, 21 out. 2020. Disponível em: <<https://informasus.ufscar.br/saiba-os-cuidados-necessarios-ao-tomar-chas-em-combinacao-com-medicamentos/>> Acesso em: 31/03/2024.

SANTOS, Fernando Santiago dos. **A Importância Da Biodiversidade**. Revista científica de Educação a distância. Brasil, dez. 2009. Disponível em: <https://fernandosantiago.com.br/dibio_biodiv.pdf> Acesso em: 30 mar. 2024.

SOUZA, Anna Beatriz Queiroz Di. Plantas Medicinais, Fitoterapia E Fitoterápicos: Você Conhece Os Termos?. In: VITORELLO, Claudia Barros Monteiro. **Plantas Medicinais e fitoterapia: tradição e ciência**. Brasil: Fundação De Estudos Agrários Luiz De Queiroz – FEALQ, 2023. p. 29 – 30.

UFMG. **Plantas medicinais e fitoterápicos**. Centro especializado em plantas aromáticas, medicinais e tóxicas. Minas Gerais, [2016?]. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/mhnbj/ceplamt/plantas-medicinais-2/>> Acesso em: 08 jun. 2024. WILSON, Edward Osborne. **Biodiversity**. Washington, D.C.: National Academy of Sciences, 1988.

WOJTUNIK-KULESZA, K. et al. **Expanding Knowledge about the Influence of Citral on Cognitive Functions—In Vitro, In Vivo and Ex Vivo Studies**. International Journal of Molecular Sciences, v. 25, n. 13, p. 6866–6866, 22 jun. 2024.

YILDIZELI S. O, et al. **Anxiety, Depression, and Sleep Disorders After COVID-19 Infection**. Cureus. 2023. doi:10.7759/cureus.42637. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10461218/>> Acesso em: 07 no. 2024.

Anexo 01 – Ficha utilizada durante as entrevistas

JULYA PARDINHO
Projeto de Tcc

**Dados do voluntário**

Primeiro Nome: _____

Sexo: _____ Idade: _____

Município de residência: ☐ Serra ☐ Vitória ☐ Vila Velha ☐ Cariacica ☐ Viana ☐ FundãoGostaria de ser contatado para receber os resultados da pesquisa? ☐ sim ☐ não

E-mail: _____ ou Contato: () _____

Utiliza de alguma planta medicinal? ☐ Muito Frequentemente ☐ Frequentemente☐ Eventualmente ☐ Raramente ☐ Nunca

Qual (is) planta (s)? _____

Dentre essas plantas, qual foi mais utilizada? _____

Para qual doença/sintomas foi utilizada? _____

O uso desta planta, foi importante para a melhora da doença/sintomas?

☐ Muito Importante ☐ Importante ☐ Mediana ☐ Às vezes é importante☐ Não é nada importante

Foi observado algum efeito adverso? _____

Se sim, qual? _____

Por qual meio obteve conhecimento sobre o uso dessa planta? _____

Qual parte da planta foi utilizada? _____

Qual foi a forma de uso? _____

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Anexo 02 – Formulário TCLE assinado pelos voluntários

UNISALES – CENTRO UNIVERSITÁRIO SALESIANO FARMÁCIA TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DA PESQUISA: A EFICÁCIA DO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS PELA POPULAÇÃO DA GRANDE VITÓRIA EM RELAÇÃO AO USO PRETENDIDO

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Eclair Venturini Filho

OBJETIVOS, JUSTIFICATIVA E PROCEDIMENTOS DA PESQUISA: O objetivo da pesquisa é analisar as informações das plantas medicinais mais utilizadas pela população quanto ao seu uso pretendido, a fim de verificar a eficácia, potencial tóxico e preparação, de forma a trazer conhecimento para a sociedade sobre tais plantas. Por se tratar de algo descrito como natural, muitas pessoas utilizam as plantas indiscriminadamente, sem se preocupar se de fato tal planta tem função para uso pretendido, além de não se preocupar com as propriedades toxicológicas que podem manifestar em caso de uso em quantidades exorbitantes e sensibilidades aos componentes que a compõem. Portanto, é importante levar à população o conhecimento sobre, por exemplo, as ervas que são utilizadas para realização de chás. O presente projeto de TCC irá se basear em uma abordagem de pesquisa Quali-Quantitativa, de caráter exploratório, por meio de uma pesquisa de campo. Será realizada uma entrevista com moradores dos municípios de Vitória, Vila Vela, Serra, Cariacica, Viana e Fundão. Na entrevista serão incluídos indivíduos de diferentes faixas etárias, gêneros e origens socioeconômicas para garantir uma representação diversificada da população. A coleta de dados será realizada por duas pessoas aplicadoras, por meio de entrevistas orais estruturadas com os participantes.

DESCONFORTO E POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS À PESQUISA: devido algumas perguntas da entrevista serem direcionadas a doenças ou sintomas que acometeram o indivíduo, pode gerar constrangimento ou estímulo a pensamentos não desejáveis.

BENEFÍCIOS DA PESQUISA: Trazer conhecimento sobre o uso, toxicidade e o melhor modo de preparação para o uso pretendido das plantas medicinais utilizadas pela população, podendo evitar toxicidade e otimizar os tratamentos.

ANÁLISE ÉTICA DO PROJETO: O presente projeto de pesquisa foi analisado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Católico de Vitória, cujo endereço é Av. Vitória n.950, Bairro Forte São João, Vitória (ES), CEP 29017-950, telefone (27) 33318516.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: Quando necessário, o voluntário receberá toda a assistência médica e/ou social aos agravos decorrentes das atividades da pesquisa. Basta procurar o(a) pesquisador (a) Eclair Venturini Filho, pelo telefone pessoal (27) 99983-5464, e também no endereço Av. Vitória n.950, Bairro Forte São João, Vitória (ES), CEP 29017-950. O pesquisador também pode ser contatado pelo e-mail efilho@salesiano.br.

ESCLARECIMENTOS E DIREITOS: Em qualquer momento o voluntário poderá obter esclarecimentos sobre todos os procedimentos utilizados na pesquisa e nas formas de divulgação dos resultados. Tem também a liberdade e o direito de recusar sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízo do atendimento usual fornecido pelos pesquisadores.

CONFIDENCIALIDADE E AVALIAÇÃO DOS REGISTROS: As identidades dos voluntários serão mantidas em total sigilo por tempo indeterminado, tanto pelo executor como pela instituição onde será realizada a pesquisa e pelo patrocinador (quando for o caso). Os resultados dos procedimentos executados na pesquisa serão analisados e alocados em tabelas, figuras ou gráficos e divulgados em palestras, conferências, periódico científico ou outra forma de divulgação que propicie o repasse dos conhecimentos para a sociedade e para autoridades normativas em saúde nacionais ou internacionais, de acordo com as normas/leis legais regulatórias de proteção nacional ou internacional.

CONSENTIMENTO PÓS INFORMAÇÃO DO PARTICIPANTE VOLUNTÁRIO: Eu,

_____, portador da Carteira de identidade nº _____, expedida pelo Órgão _____, por me considerar devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre o conteúdo deste termo e da pesquisa a ser desenvolvida, livremente expresse meu consentimento para inclusão, como sujeito da pesquisa. Afirmando também que recebi via de igual teor e forma desse documento por mim assinado.

DATA ____/____/____

Assinatura do Participante Voluntário

Documento assinado digitalmente
gov.br ECLAIR VENTURINI FILHO
Data: 13/07/2024 13:12:22-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Eclair Venturini Filho

Assinatura do Pesquisador