

PLANTAS MEDICINAIS E UM EMPASSE ENTRE: A UTILIZAÇÃO EM PROL DA SAÚDE x SEUS MALEFÍCIOS

COSTA, Larissa Alves¹

GOMES, Gisele Souza²

MEDEIROS, Bruno Henrique Verissimo³

MENEGUCI, Amanda de Souza⁴

MUNZANI, Fernanda Ribeiro⁵

RAGAZÃO, Daiane Mara dos Santos⁶

RESUMO

O uso de plantas medicinais com base em tradições familiares é comum devido à facilidade de acesso e baixo custo. Todavia, podem causar prejuízos à saúde humana, pois a falta de informações sobre dosagem e efeitos colaterais pode levar à intoxicação, especialmente em comunidades vulneráveis. A confusão sobre os tipos de plantas e variações linguística locais também podem levar ao consumo equivocado de princípios ativos tóxicos. É necessário fornecer informações precisas para incentivar o consumo correto de plantas medicinais. O propósito deste estudo é informar sobre o uso das plantas medicinais como opção terapêutica e conscientizar sobre os riscos do uso inadequado dessas plantas e suas possíveis consequências. A pesquisa teve como objetivo analisar os prós e contras dos remédios naturais que são comumente usados na área de Rolim de Moura e na região da zona da mata, localizadas no estado de Rondônia. A pesquisa foi embasada em teorias e fundamentos, utilizando investigações em documentos bibliográficos, livros e artigos científicos tanto em formato físico quanto disponíveis online em várias bases de dados, como Repositórios Institucionais, Bibliotecas Digitais de Teses e Dissertações, Scielo, Periódicos Capes e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram analisados artigos e documentos oficiais relacionados aos temas "Plantas medicinais" e "Preferência pelos remédios naturais, seus malefícios e sua cultura em prol da saúde", publicados no período de 2013 a 2023. Os resultados encontrados através da literatura evidenciam que as plantas medicinais são muito utilizadas pelos moradores da região da Zona da Mata, destacam-se o boldo (*Plectranthus barbatus*), hortelã (*Mentha spicata*), ervacidreira (*Melissa officinalis*), camomila (*Matricaria chamomilla*) e a babosa (*Aloe vera*). Compreende-se que os consumidores ativos de fitoterápicos adquiriram o hábito de consumi-los por meio da hereditariedade, principalmente transmitido pelas mulheres da família. Seu conhecimento limitado sobre o consumo dessas plantas é baseado principalmente no uso de chás e infusões das folhas e dos caules das plantas, visando extrair o máximo dos princípios ativos. O fácil acesso e o baixo custo são os principais fatores que contribuem para o consumo, juntamente com a crença de que "se é natural, não faz mal". Quanto a extração, preparação e consumo, se feitos de forma correta, os fitoterápicos se complementam muito bem aos medicamentos

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio São Paulo.

² Acadêmica do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio São Paulo.

³ Acadêmico do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio São Paulo.

⁴ Acadêmica do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio São Paulo.

⁵ Acadêmica do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio São Paulo.

⁶ Orientadora Professora Especialista em Oncologia Multiprofissional. E-mail: daianeragazao@hotmail.com.

farmacêuticos, como método alternativo de tratamento das enfermidades e na busca pelo alívio dos sintomas. Constatase que a tradição e a hereditariedade exercem influência direta no consumo e no modo de preparo das plantas medicinais. Os consumidores acreditam que, por serem naturais, não causam danos à saúde, o que é uma suposição comum presente no discurso e no cotidiano dos moradores dessa região que utilizam essas plantas. Contudo, para garantir um consumo seguro, é necessário entender a importância da convergência entre ciência e saberes populares. A ciência exerce um papel fundamental na educação em saúde, ao fornecer informações sobre a coleta adequada, o preparo correto e a dosagem que não ofereça riscos ao consumidor. Além disso, ela ajuda a esclarecer se o tipo de planta utilizado é realmente o esperado, evitando confusões que podem resultar em consequências indesejadas. Dessa forma, a ciência promove uma utilização mais segura dos fitoterápicos, oferecendo respostas para os principais questionamentos relacionados a esses remédios naturais.

Palavras Chaves: Plantas medicinais, Cultura homeopática, Educação em Saúde.

ABSTRACT

The use of medicinal plants based on family tradition has been commonplace due to their ease of access and low cost. However, they may cause harm to a person's health, seeing as the lack of information related to dosage and collateral effects may lead to intoxication, especially in vulnerable communities. The confusion over the types of plants and local language variations can also result in accidental consumption of toxic active ingredients. It is necessary to provide precise information to incentivize the correct consumption of medicinal plants. The purpose of this study is to inform the public about the use of medicinal plants as a therapeutic option and spread awareness about the risks of inadequate use of these plants and their possible consequences. The research has had as its objective to analyze the pros and cons of natural medicines that are commonly used in the area of Rolim de Moura and the region of Zona da Mata, localized in the state of Rondônia. It is clear that tradition and heredity exert a direct influence on the consumption and preparation of medicinal plants. The consumers believe that, since the ingredients are natural, they can't cause any harm, which is a common view among the discourse and the daily lives of the people living in that region that utilize these plants. However, to guarantee safe consumption, it is necessary to understand the importance of converging science with popular knowledge. Science plays a fundamental role in health education by providing information about the correct form of gathering ingredients, preparing, and dosing, that does not put the consumer at risk. Furthermore, it helps to clarify if the type of plant used is the one expected, avoiding confusion that may result in undesired consequences. In this manner, science promotes safer use of phytotherapeutic medicines by offering answers to the core questions related to natural medicine.

Keywords: Medicinal Plants, Homeopathic Culture, Health Education.

1. INTRODUÇÃO

Este artigo tem o intuito de apresentar sobre o uso de plantas medicinais como alternativas terapêuticas e alertar sobre seu uso indevido e ineficaz, visto que existem diversas formas e maneiras de realizar o preparo de cada planta e patologia. Elaboramos essa pesquisa

a fim de conhecer mais sobre os benefícios e malefícios dos remédios naturais que são utilizados na Região de Rolim de Moura e da Zona da Mata, no estado de Rondônia.

A Humanidade desenvolveu uma compreensão de seu ambiente, permitindo tratamentos medicinais, utilizados por diversas gerações. Oferecendo distintas substâncias farmacológicas que permitem tratar doenças e seus sintomas, normalizando as funções fisiológicas. O alto custo dos medicamentos farmacêuticos perpetua a prática da medicina natural, entretanto as plantas medicinais não podem ser consideradas seguras e eficazes sem evidências experimentais, assim, a medicina popular tem atraído cada vez mais a atenção de cientistas que buscam entender essa prática milenar, entendendo sua ação em prol a saúde, bem como seus malefícios.

Este projeto de pesquisa delimita-se a estudar e entender os malefícios do uso errôneo das plantas medicinais e como a cultura pode interferir diretamente no seu consumo e cultivo dos moradores da cidade de Rolim de Moura e Região da Zona da Mata, localizados no estado de Rondônia, bem como chamar atenção sobre o consumo consciente, dosagem correta e o efeito terapêutico esperado.

Inúmeras pessoas utilizam plantas para fins medicamentosos sem ter certeza da sua eficácia, devido a isso torna-se indispensável pensar que a utilização dessas plantas medicinais sem comprovação científica possa acarretar prejuízos a saúde. Além disso a variedade linguística juntamente com a falta de controle sobre a dosagem desses remédios naturais/plantas medicinais pode ocasionar uma certa confusão, levando o consumo equivocado na qual provocará a intoxicação do consumidor.

O objetivo é demonstrar a cultura do uso de plantas medicinais como forma de tratamento alternativo, e informar sobre os malefícios do uso indevido das mesmas. Além de analisar os possíveis malefícios das plantas medicinais e informar sobre o consumo impertinente das mesmas como tratamento alternativo, e compreender como a cultura e o folclore influenciam o uso de plantas de consumo medicinal, como tratamento alternativo.

A tese alerta sobre os riscos do uso dessas plantas com base em saberes populares não científicos. Isso pode resultar em incertezas sobre dosagem e efeito terapêutico esperado, especialmente para crianças, idosos e puérperas. O risco de intoxicação por alta dosagem é destacado, bem como a confusão de nomes das plantas devido à variedade linguística da região. O objetivo do estudo é fornecer informações sobre reações adversas de plantas medicinais e promover um uso mais seguro e saudável dessas plantas.

A pesquisa encaminhou-se por meio de embasamento teórico e investigações mediante a documentos biográficos. Após a verificação, sucederam a classificação dos artigos oficiais sobre os temas "plantas medicinais " e "preferência aos remédios naturais, seus malefícios e sua

cultura em prol da saúde " diante do contexto a pesquisa de campo destinou-se a população de Rolim de Moura e região da Zona da Mata, situado no Estado de Rondônia, a fim de conhecer as principais plantas usadas e suas possíveis reações adversas.

No capítulo 8.1, é abordado a herança cultural do uso das plantas medicinais através das gerações e como isso impacta no seu consumo, e no capítulo 8.1.2 é buscado entender a relação entre a crença e o consumo, e de que maneira, um afeta o princípio do outro, e como chegaram até a era atual. Já no capítulo 8.2, a regionalidade dita quais são as plantas frequentemente utilizadas e citadas pela população, bem como no capítulo 8.2.2 cita quais as técnicas de preparo dessas plantas medicinais como medicamento alternativo, e por fim, elenca quais os malefícios e efeitos colaterais do uso inexato das mesmas.

2. PLANTAS MEDICINAIS: UM EMPASSE ENTRE PRÓS x CONTRAS

2.1 A herança cultural passada através de gerações sobre o uso de plantas medicinais

O uso de plantas com efeitos medicamentosos para tratar pequenos problemas de saúde é bastante comum, e se tornou uma das práticas mais antigas da medicina, sendo lembrada e sustentada pelas sucessivas gerações. Com passar do tempo foram adotadas várias plantas com várias finalidades (CORRÊA et al.,2000).

A historiografia do Brasil é representada pela variedade de culturas, resultando em costumes crenças e saberes amplos associados à população multicultural (Oliveira, Hana Caroline José de, 2021).

Segundo Souza (2019), desde o princípio as primeiras civilizações perceberam que algumas plantas possuíam substâncias bioativas, que quando experimentadas no combate de certas patologias revelavam empiricamente o seu poder terapêutico. No entanto, desde a época da Revolução Industrial, todo esse conhecimento foi quase totalmente perdido devido ao advento de novas técnicas de fabricação industrial e ao aumento da proporção de produção e melhorias na produção de medicamentos a partir de substâncias sintéticas.

Devido isso, o conhecimento e a utilização de plantas medicinais passaram a ser posta em segundo plano. Mesmo assim, a arte milenar de curar, através das plantas, conseguiu resistir e sobreviver de maneira admirável ao longo dos anos, graças às informações oralmente passadas de geração em geração. (ROCHA et al, 2019).

2.1.2 A crença da cura de enfermidades através da utilização de plantas medicinais

Os relatos de uso de plantas medicinais como alimentos, ou como remédios e as descobertas as propriedades úteis nocivas ou benéficas das mesmas, data desde as antigas civilizações, foi por meio do conhecimento e da observação dos homens acerca do comportamento dos animais, vendo aquelas que consumiam e lhe faziam bem, tanto como as venenosas nocivas a ambos, e consumindo as mesmas benéficas posteriormente, essas informações foram sendo passadas oralmente para gerações subsequentes e posteriormente com surgimento da escrita passaram a ser compiladas e arquivadas. (BRANDELLI 2018).

Já na região da zona da mata, grupos como os índios, caboclos, ribeirinhos, seringueiros, Quilombolas, pescadores, extrativistas e os pequenos produtores rurais, são os que mais possuem esse tipo de conhecimento acerca das plantas medicinais e existência de comunidades tradicionais são fontes de botânicas muito importantes, tanto de consumo, como de cultivo. (BRANDELLI 2018).

“[...] Afirmam que as mulheres são grandes detentores do conhecimento sobre as plantas medicinais e tem importante função no processo de transmissão”, assim entende-se que os saberes de plantas medicinais, são em sua maioria, de realização feminina. (REVISTA FIMCA 2018).

A idade moderna proporcionou que muitos alquimistas famosos utilizam produtos naturais na busca de novos medicamentos, figuras essas como Para Celso (1493 — 1541) declarou que para cada tipo de doença, seria necessário definir-se uma substância química e/ou natural para tratar cada tipo de sintomas, descobertas essas, de plantas e seus respectivos nomes utilizados até hoje na medicina moderna. (BRANDELLI 2018).

2.2 Principais plantas medicinais utilizadas na região da Zona da Mata

O boldo (*Plectranthus barbatus*), hortelã (*Mentha spicata*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), camomila (*Matricaria chamomilla*) e a babosa (*Aloe vera*), são respectivamente as plantas medicinais mais utilizadas pelos moradores da região (RIBEIRO, VALIATTI, BARCELOS e GOULART, 2020).

O boldo-da-terra ou como também é conhecido boldo-dejardim, se originou na África, tem características típicas: flores azuladas, folhas grandes, aveludadas e de cor verdeclaro. É utilizado para combater doenças hepáticas, azia, má digestão e também pode ser usado para controle da gastrite (SOUZA, MORAES e ALVIM, 2020).

A *Mentha spicata*, popularmente conhecida como hortelã é usada em forma de infusão e xarope para aliviar os sintomas de náuseas e vômitos, dores gastrointestinais e inflamações bucais (ALCANTARA, JOAQUIM e SAMPAIO, 2015).

A *Melissa officianalis*, conhecida popularmente como erva-cidreira, é uma planta que possui folhas verdes, com aroma característico e agradável. O chá da mesma por conter funções sedativas, auxilia no controle da ansiedade, atua como indutor de sono, calmante, alivia pressão arterial e atua no sistema circulatório e cardíaco. Além de ser usada como planta medicinal, a erva-cidreira também é utilizada na alimentação e na fabricação de cosméticos (DIAS,2017).

Originária da Europa, a *Matricaria chamomilla* é popularmente conhecida como camomila, possui folhas longas e estreitas com flores brancas e amarelas. O chá dessa planta tem odor leve e sabor agradável. Estudos apontam que a camomila pode ser usada para diversos fins terapêuticos, já que possui funções sedativas, antimicrobianas e anti-inflamatórias. Algumas literaturas apontam a camomila como forte aliado no combate a dor de estômago, insônia e controle da ansiedade (SANTOS, CRUZ, GUÊNES, FILHO e ALVES,2019).

A babosa é uma planta herbácea, suas folhas são grossas, de cor verde que podem chegar a 60 centímetros de comprimento. Utilizada em várias ocasiões, a babosa ficou conhecida no Egito antigo como “Planta da Imortalidade” por ser usada nos cuidados de pele e cabelos da Cleópatra. Além de ser usada para fins estéticos, a babosa também é utilizada para fins terapêuticos, por exemplo, no tratamento de queimaduras, cicatrização de feridas, dores reumáticas dentre outras complicações. (FREITAS, RODRIGUES e GASPI, 2018).

2.2.2 Técnicas de preparo dessas plantas medicinais como medicamento alternativo

A desinformação das técnicas de preparo das plantas medicinais, acompanhado da falta de controle da dosagem certa a ser usada, pode apresentar um efeito terapêutico ineficaz para determinadas enfermidades ou distúrbios, além de apresentarem riscos para os mesmos. OLIVEIRA e LUCENA, (2015).

Em pesquisa realizada por Alcantara, Joaquim e Sampaio (2015), uma das plantas mais citadas pela população foi o Boldo *Plectranthus barbatus* (*Coleus barbatus*), na qual as técnicas de preparo mais usadas consistem na maceração e a liquidificação utilizadas para pessoas que apresentam problemas hepáticos ou distúrbios gástricos.

Já nos resultados encontrados por Gois, Lucas e Costa et al (2016), foram obtidos relatos de moradores da maneira de preparo do Boldo, Mastruz e da Hortelã. O Boldo consiste na fervura de 1 á 2 copos de água com algumas folhas-de-boldo por 5 minutos, depois é só coar e

fazer o uso, o mastruz na qual é utilizado 1 galho dessa planta em 2 copos de água, que será fervido por mais ou menos 3 minutos e então faz-se a ingestão e a hortelã que será feita à fervura de 1 galho de hortelã em 1 copo de água, e por fim faz-se o uso para sanar as necessidades.

Nascimento Junior et al (2016), também realizou uma pesquisa com os profissionais da área da saúde sobre técnicas de preparo de algumas plantas para fins fitoterápicos para pacientes. Entre elas, duas das ervas citadas pelos profissionais foi a Camomila, na qual foi indicada para estresse ou problemas de ansiedade. A técnica consistia na decocção da flor da camomila, ou seja, o cozimento da erva. E a erva cidreira na qual seria indicada como calmante, na qual seria feito a infusão das folhas. Por fim nota-se também nos resultados encontrados por David e Pasa (2015), que a folha da erva cidreira (*Lippia alba*) pode ser feita em forma de chá que serve como efeito terapêutico para gripe.

2.2.3 Reações adversas evidenciadas após seu consumo

A utilização de plantas para tratamento de enfermidades é uma tradição presente nas mais diversas culturas há séculos, e que permanece nos dias atuais. Para muitos, a escolha se deve à sua disponibilidade e baixo custo, além da crença de que as plantas medicinais são mais eficazes e menos prejudiciais à saúde do que os medicamentos alopáticos. Outros fatores que também contribuem para a utilização das mesmas é a automedicação, a falta de acesso ao atendimento médico decorrente do custo elevado dos planos de saúde e a precariedade dos serviços públicos de saúde (PENIDO ET.2016; CAMPOS ET AL.2016).

É muito comum que as grávidas recorram ao uso de plantas medicinais para tratar desconfortos durante a gravidez, como náuseas, prisão de ventre, gases, ganho de peso, alterações hormonais, distúrbios do sono, depressão, azia, dores musculares, etc. Essa escolha se deve a uma série de fatores, que vão desde a crença generalizada de que as plantas não têm efeitos colaterais, até problemas sociais como o acesso precário aos serviços públicos de saúde, os altos preços dos medicamentos alopáticos e o desemprego (GORRIL ET AL.2016; LIMA ETAL.2017).

Segundo Silva et al (2010), O uso de plantas medicinais deve ser acompanhado de cuidados, pois as mesmas possuem substâncias potencialmente ativas e tóxicas, muitas vezes sem estudos científicos comprobatórios de sua eficácia e segurança, fato este que na maioria das vezes não é do conhecimento dos usuários. As plantas podem causar reações adversas desde alergias na pele e mucosas até distúrbios cardiovasculares, respiratórios, metabólicos, gastrintestinais e neurológicos. Muitas plantas medicinais podem provocar efeitos

embriotóxicos, teratogênicos e abortivos, toxinas vegetais podem atravessar a barreira placentária e induzir malformação em embriões e fetos em desenvolvimento.

Muitos metabólitos secundários de plantas, como alcaloides, flavonoides, cumarinas, açúcares terpênicos e antraquinonas, apresentam riscos durante a gravidez (FOTLAND et al. 2012; SAMAVATI et al. 2017; SILVA et al. 2017).

Notavelmente, a maioria das espécies que se acredita ter esses metabólitos que podem prejudicar a saúde das mulheres grávidas são as plantas medicinais mais utilizadas. Os alcaloides estão presentes em um grande número de espécies vegetais como o boldo, boldodochile, confrei, arruda, ipê roxo, romã, jurubeba, chapéu-de-couro e manacá são ricos nesses metabólitos, que têm efeitos deletérios na gravidez, a literatura afirma que além a efeitos teratogênicos, além disso, pode causar efeitos embriotóxicos e abortivos (COSTA et al. 2012; CAMPOS et al. 2016, WINK et al. 2016).

Por fim, destacam-se os terpenóides, que são metabólitos secundários abundantes no reino vegetal e são os metabólitos mais comuns entre as espécies listadas na Tabela 1. Muitos desses compostos são usados na indústria farmacêutica por causa de sua atividade e várias propriedades biológicas como efeitos analgésicos antibacterianos, antifúngicos, antivirais, hipoglicemiantes, anti-inflamatórios e antiparasitários (Oliveira et al., 2014; Montesano et al., 2018).

Eles são encontrados em produtos à base de alecrim, bucinha, paulista, cânfora, hortelã, camomila, artemísia, assa-fétida, gorro de pele, espinheira santa, hortelã, eucalipto, carqueja, camomila. Produto consumido por gestantes para tratamento rápido de náuseas, vômitos, prisão de ventre, gases, azia, gripes e resfriados, ansiedade e depressão (KARAM et al. 2013; MESSIAS et al. 2015; LOPES et al. 2017).

Os terpenoides podem causar danos à saúde da gestante, como o relaxamento da musculatura uterina, o que dificulta a implantação dos embriões e leva ao aborto espontâneo. Efeitos como embriotoxicidade e teratogenicidade também foram descritos na literatura (KRISTANC e KREFT 2016; MONTESANO ET AL.2018).

3. CONSIDERAÇÕES PARCIAIS

A importância de compreender os benefícios e malefícios dos remédios naturais utilizados na Região está na prática milenar da medicina popular, despertando interesse científico para evidências experimentais e compreensão dos efeitos dessas diferentes plantas na promoção da saúde. Considerando a influência da cultural local, é enfatizada a importância do

consumo consciente dessas plantas, proporcionando segurança no consumo e um relacionamento hereditário melhor com os autores e seus familiares.

Podemos afirmar que essa pesquisa trouxe conhecimento sobre algumas plantas medicinais utilizadas na Região da Zona da Mata, desde a importância no cuidado ao usar as mesmas, até os males tratados por elas.

Durante a pesquisa conseguimos identificar as plantas mais usadas para fins terapêuticos em nossa região, quais males elas tratam e os riscos do uso indevido. Com base no que foi apresentado, nota-se a conclusão dos objetivos, que através das pesquisas bibliográficas mostram que, as plantas medicinais são usadas como alternativas fitoterápicas pela população e como a cultura e o folclore influenciam no consumo dessas plantas.

No entanto, é importante destacar que essa alternativa, se não usada de maneira adequada, pode trazer efeitos terapêuticos indesejados à população. Para embasar a informação sobre o uso indistinto das plantas medicinais como tratamento alternativo, é essencial explorar a evidência científica. Nesse sentido, apresentamos estudos científicos, pesquisas relacionadas ao uso de plantas medicinais, incluindo pesquisas sobre sua eficácia, segurança e ansiedade medicamentosas.

Esses estudos ajudam a embasar a informação e a conscientizar sobre os riscos associados ao uso indiscriminado de plantas medicinais. Além disso, é importante revisar a sistemática de estudos clínicos e meta-análise das evidências, caracterizar os princípios ativos através da fotoquímica e avaliar a ação de produtos fitoterápicos.

Também é relevante apontar as principais etapas do controle de qualidade de plantas medicinais e drogas vegetais, bem como evidenciar a conclusão por estudos baseados na qualidade da metodologia ou do desenho experimental, validade e aplicabilidade ao paciente e aos consumidores.

Essas análises rigorosas contribuem para uma abordagem mais segura e informada no uso de remédios naturais. As contribuições vão além da influência cultural no consumo de plantas medicinais. Elas visam aumentar a conscientização sobre os riscos do uso sem orientação adequada, fornecendo informações para uma abordagem segura e informativa sobre o uso dessas plantas como tratamento alternativo.

Isso permite uma compreensão mais abrangente dos motivos por trás do uso das plantas medicinais, possibilitando uma melhor avaliação de seus riscos potenciais e eficácia.

4. REFERÊNCIAS

ALCANTARA, R. G. L.; JOAQUIM, R. H. V.; SAMPAIO, S. F.; **Plantas Medicinais: o conhecimento e uso popular**. Revista de APS. Rio de Janeiro. 28 de Junho de 2016. Disponível em <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15680>. Acesso em: 05 de novembro.2022.

BRANDELLI, C. L. I.; **Farmacobotânica: Aspectos Teóricos**. Editora: Artmed. Páginas: 172. Ano e Edição: 2017 - 1ª- <https://statics.submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/28283344.pdf>. Acesso em Junho/ 2022.

CARVALHO, D. S. et al. **Etnobotânica e Uso de Plantas com Potencial Terapêutico em Assentamentos Rurais Brasileiros**. 2019. Disponível em: <http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=3720>. Acesso em: 10 jun. 2021.

CLEBER J. R.; **Alho a importância da biodiversidade para saúde humana**. <https://www.scielo.br/j/ea/a/5ffmTbhgzD3WQMjJPFWx7pK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em Junho/ 2022.

DIAS, A. F. **Variação sazonal no estudo metabolômico e na atividade antioxidante da erva-cidreira (melissa officinalis)**. Universidade Federal da Paraíba, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/15757>. Acesso em Junho/ 2022.

FRANÇA, I. X.; Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672008000200009> Publicação: 07 Maio 2008. Acesso em Junho/ 2022.

FREITAS V. S., RODRIGUES R. A. F e GASPI F. O. G. **Propriedades farmacológicas da Aloe vera (L.) Burm. F**. Revista Brasileira de Plantas Medicinais: 16 (2), 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722014000200020> Disponível em: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-37432018000300004 Acesso em: 04 de Novembro. 2022.

GOIS, M.A.F; LUCAS, F.C.A; COSTA, J.C.M; DE MOURA, P.H.B; LOBATO, G DE J.M. Etnobotânica de espécies vegetais medicinais no tratamento de transtornos do sistema gastrointestinal. Revista Brasileira de Plantas Medicinais. São Paulo. Abril-Junho de 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1983-084X/15_170. Acesso em: 08 de novembro. 2022.

NASCIMENTO JUNIOR, B.J; TÍNEL, L.O; SILVA, E.S; RODRIGUES, L.A; FREITAS, T.O.N; NUNES, X.P; AMORIM, E.L.C. Avaliação do conhecimento e percepção dos profissionais da estratégia de saúde da família sobre o uso de plantas medicinais e fitoterapia em Petrolina-PE, Brasil. Revista Brasileira de Plantas Medicinais. São Paulo. Janeiro-Março de 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1983-084X/15_031. Acesso em: 08 de novembro. 2022.

NASCIMENTO, A. D. S.; MACÊDO, J. R. A.; SILVA, I. S. S.; Brazilian Journal of Development: **Ensino de Biologia: resgate cultural do etnoconhecimento associado ao uso de plantas medicinais**. 13-MAI 2020. <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/10660>

PASSOS, M. M. B.; Albino, R. C.; SILVA, M. F.; OLIVEIRA, D. R. **A disseminação cultural das garrafadas no Brasil: um paralelo entre medicina popular e legislação sanitária.** RIO DE JANEIRO, P. 248-262, JAN-MAR 2018
<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/frsCzjwQK7VZwpSC9dCMtqg/abstract/?lang=pt>. Acesso em Junho/ 2022.

REVISTA BRASILEIRA DE PLANTAS MEDICINAIS. São Paulo. Setembro de 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/6wcr8N8M6dRtNv6KCgX6xtz/?lang=pt#>. Acesso em 05 de novembro. 2022.

RIBEIRO, A. F., VALIATTi, T. B., BARCELOS, I. B., & GOULART, R. R. (2020). **Uso de plantas medicinais pela população do município de Presidente Médici, Rondônia, Brasil.** *Revista Saúde E Desenvolvimento*, 14(19). Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/1122>. Acesso em Junho/ 2022.

SANTOS, A. R. F. da C.; CRUZ, J. H. de A.; GUÊNES, G. M. T.; OLIVEIRA FILHO, A. A. de; ALVES, M. A. S. G. **Matricaria chamomilla L: propriedades farmacológicas.** ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, [S. l.], v. 8, n. 12, 2020. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/4654>. Acesso em: 5 dez. 2022.

SILVA, L. W. S.; PAMPONETE, L. S.; **Saberes populares no uso de plantas medicinais: tradição de valor familiar na convergência aos saberes científicos.** Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.-Silva, L. W. S., & Pamponet, L. S. (2022) <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/2646>. Acesso em Junho/ 2022.

SOUZA M. B. R., MORAES S. J. V., e ALVIM H. G. O. **Boldo e Seus Benefícios em Doenças Gastrointestinais.** Revista JRG de Estudos Acadêmicos: 5 pp. 15-26 (9), 2021. Disponível em: <https://zenodo.org/record/5079879#.Y3JUDHbMKUk>. Acesso em Junho/ 2022.

VIANA, J.A.; FIGUEREDO. P. G. J.; NEVES, A. F.; SÁ, J. S.; **O poder das plantas medicinais: uma análise histórica e contemporânea sobre a fisioterapia na visão de idosos.** Revista Multidebates, v.2, n.2 Palmas-TO, setembro de 2018.ISSN: 2594-4568 <https://revista.faculdadeitop.edu.br/index.php/revista/article/view/116>.