

A relação entre a fitoterapia e o envelhecimento saudável: uma mini revisão de literatura

Bianca Sousa e Silva¹, Carolina Franco Gonçalves¹, Estevão Tavares Canedo¹, Gabriela Miranda Lobato¹, Lara Fermanian Menezes de Paula e Silva¹, Nalianna Alcântara de Queiroz¹; Júlia Maria Rodrigues de Oliveira²

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: Com os avanços da tecnologia e da medicina, a população idosa no Brasil é cada vez mais crescente e traz consigo, normalmente, um processo de perdas cognitivas e fisiológicas. Associada a essa inversão da pirâmide etária, aumenta também a procura por cuidados complementares à saúde, como o uso dos fitoterápicos e das plantas medicinais, muito utilizados ao longo da história e, atualmente, intensamente presente no cotidiano dos idosos. Assim, a presente revisão literária teve como objetivo analisar os benefícios da utilização de fitoterápicos por idosos e suas implicações em um envelhecimento saudável. Foram utilizados 5 artigos selecionados em três bases de dados (PubMed, Scielo e Google Acadêmico). Após análise dos artigos, percebeu-se que, apesar da maioria dos idosos utilizarem fitoterápicos ou plantas medicinais constantemente motivados pela tradição e crenças, grande parte deles não recebeu orientações adequadas e não possuía conhecimentos acerca de toxicidade, interações medicamentosas, contraindicações, efeitos colaterais e modo correto de uso. Por outro lado, observou-se, simultaneamente, grandes benefícios do uso dos fitoterápicos e/ou plantas medicinais para tratamentos de doenças, como osteoporose e hipertensão arterial, além de proporcionar longevidade e melhor qualidade de vida aos idosos. Diante disso, pode-se concluir que urge a necessidade de capacitação dos profissionais de saúde para que orientem os pacientes quanto ao uso adequado de fitoterápicos e plantas medicinais, visando garantir a segurança e bem-estar dos idosos.

Palavras-chave:

Idoso.

Envelhecimento.

Fitoterapia.

Benefício.

Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fato iminente e agudo no Brasil, onde há uma alteração clara na pirâmide etária, com aumento significativo da população idosa (IBGE, 2011). Segundo o Ministério de Planejamento, Orçamento e Gestão do IBGE, esse segmento populacional teve taxas de crescimento de mais de 4% ao ano no período de 2012 a 2022, devendo atingir 41,5 milhões, em 2030, e 73,5 milhões, em 2060. Conforme as estatísticas, espera-se para os próximos 10 anos, um aumento de mais de 1,0 milhão de idosos anualmente (BORGES; CAMPOS; SILVA, 2015).

Com isso, aumenta-se também a preocupação acerca do envelhecimento, uma vez que este é um processo comumente associado às limitações físicas, perdas cognitivas e isolamento social. Esses indivíduos passam então a ter novas demandas relativas à saúde, educação e economia, de forma que não se tornem um grupo alienado e marginalizado (SCORTEGAGNA, 2016).

Dentro desse cenário de cuidado percebe-se a utilização de práticas complementares voltadas à saúde, com plantas medicinais empregadas para aliviar ou mesmo curar algumas enfermidades (SZERWIESKI; CORTEZ; BENNEMANN; SILVA; CORTEZ, 2017).

O uso de plantas medicinais pelo homem acompanha a sua história. Registros arqueológicos apontam a sua importância cultural desde 60.000 anos A.C. Povos antigos como os Egípcios, Gregos, Hindus, Persas e mais recentemente os povos da América Pré-colombiana, aplicavam extensamente tais recursos terapêuticos, contribuindo para a construção dos sistemas de Medicina Tradicional dispersos ao redor do mundo.

O consumo de plantas medicinais no Brasil é anterior à chegada dos Portugueses em 1.500. Gradualmente, os colonizadores assimilaram os recursos da medicina indígena, incorporando-os em sua própria farmacopeia. Ao longo dos séculos XVI, XVII e XVIII, produtos derivados da biodiversidade vegetal brasileira foram amplamente empregados na Europa, alimentando uma lucrativa rede comercial (da ROCHA; de ARAÚJO; COSTA; da SILVA, 2015).

Mesmo diante de uma diminuição do uso de plantas medicinais nas décadas de 40 e 50, em virtude da industrialização associada à desvalorização da cultura popular (FIGUEIREDO; GURGEL; GURGEL JÚNIOR, 2014), nos tempos modernos, nota-se um aumento do uso de fitoterápicos, como recurso medicinal principalmente, devido ao alto custo dos medicamentos sintéticos, ao difícil acesso à assistência médica e à tendência ao uso de produtos naturais enraizados na sociedade (SILVA; VÍTOR; BESSA; BARROS).

Entretanto, mesmo com a instituição do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos que objetiva “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos”, alguns cuidados como o uso, o cultivo, a colheita e a forma de preparo devem ser considerados para manutenção da funcionalidade terapêutica das plantas medicinais, uma vez que

são capazes de produzir princípios ativos que possam alterar o funcionamento de órgãos e sistemas, restaurando o equilíbrio orgânico ou a homeostasia nos casos de enfermidades.

Nesse sentido, esse trabalho utilizou-se do método de revisão integrativa de literatura, um recurso baseado em evidências para fundamentar o tema abordado. Diante disso, essa investigação tem por objetivo analisar os benefícios da utilização de fitoterápicos por idosos e suas implicações em um envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

O presente estudo trata de uma mini-revisão a partir de 5 artigos obtidos das bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico, utilizando como descritores da saúde (Decs) e oleandro “And”: “idoso”; “envelhecimento”; “fitoterapia”; “benefício” e “qualidade de vida”. Os critérios de seleção dos artigos foram: o ano de publicação (últimos 5 anos); o tipo de estudo dos artigos; a pertinência ao objetivo e à questão proposta na mini-revisão e artigos redigidos em português.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da revisão, foram constatados diferentes resultados quanto à utilização de fitoterápicos para benefício da qualidade de vida no envelhecimento, a partir de diversas áreas analisadas nos estudos. A maioria dos idosos entrevistados apresentou ter conhecimento sobre as plantas medicinais, obtido de tradição familiar, para tratar diversas patologias, sobretudo respiratórias, digestivas e circulatórias (com destaque para a hipertensão arterial), sendo o consumo de plantas medicinais feito, na maioria das vezes, sem orientação profissional ou devido a causas financeiras, predominando a autoprescrição e o uso sem indicações precisas (SILVA et al., 2017). Assim, diferentes estudos convergem para o constante uso dos fitoterápicos pelos idosos, especialmente motivados por tradição, pela crença de que as plantas não possuem efeitos adversos e pelo desconhecimento de contraindicações e interações medicamentosas. Segundo Silva et al., (2017) também predomina a ideia de que as plantas “não fazem mal” ou são inofensivas, por serem naturais, ignorando muitas vezes a possível toxicidade das substâncias.

Nesse contexto, os estudos abordados demonstram que grande parte dos participantes das pesquisas referem ao uso da fitoterapia como “costume”, adquirido pela tradição, revelando que a maioria dos idosos usa plantas medicinais normalmente cultivadas nas próprias casas, o que reflete os principais alicerces para o alto número de idosos usuários da fitoterapia: o baixo custo, o fácil acesso e a tradição (SILVA et al., 2017). Além disso, de acordo com Szerwieski et al., (2017) a maior parte dos idosos relatou não sentir qualquer efeito colateral. Em contrapartida, outros entrevistados mencionam efeitos adversos a algumas das plantas, além de desconhecerem contraindicações e interações medicamentosas,

muitas vezes demonstrados por estudos de fitoterápicos usados para tratamento de diferentes problemas de saúde, como é o caso da osteoporose.

Sob essa perspectiva, são demonstrados muitos benefícios no uso de plantas medicinais para o auxílio no tratamento da osteoporose, que já são usadas com certa frequência. A fitoterapia, nesse caso, é amplamente utilizada e estudada para tratamento da síndrome climatérica, com efeito protetor aos ossos, geralmente relacionada ou como alternativa à terapia de reposição hormonal, para minimizar os efeitos colaterais e o custo do tratamento. Assim, em consonância com outros estudos, Marques et al., (2016) observou que o uso da fitoterapia para osteoporose se embasa sobretudo na busca por menos efeitos adversos e por menor custo financeiro para os usuários. Foram relatadas como plantas importantes a soja (*Glycine max*), rica em isoflavonas com atividade estrogênica levando à melhora de sintomas do climatério e à prevenção da perda óssea; o trevo vermelho (*Trifolium pratense*), também com isoflavonas efetivas; e o cohosh preto (*Cimicifuga racemosa*), que promove aumento da densidade mineral óssea. Quanto ao açafrão (*Curcuma longa*), os bioativos estudados não demonstraram benefício à perda óssea, porém, outros estudos apontam que o seu uso evita maior deterioração da estrutura óssea e diminuir a osteoclastogênese. As isoflavonas e fitoestrogênios presentes nessas plantas revelam, de modo geral, efeitos importantes na densidade mineral e prevenção de perda óssea, bem como nos sintomas climatéricos.

No entanto, como apontado por Catarino (2015), apesar de muitos estudos se direcionarem para esses fitoterápicos, ainda não há completa elucidação sobre o mecanismo de ação de algumas isoflavonas, como as que são presentes na *Glycine max* e na *Cimicifuga racemosa*, cujos efeitos na osteoporose ainda são pouco claros. Ademais, estudos relatam raros efeitos adversos à *C. racemosa*, tais como distúrbios gastrointestinais, erupções cutâneas, cefaleia e tonturas, além de também serem citados casos isolados de efeitos colaterais graves, como dano hepatocelular agudo (CATARINO, 2015). Isso alerta para a possível toxicidade de plantas que são frequentemente vistas pelos usuários como “inofensivas”. Somado a isso, as contraindicações e interações medicamentosas desse medicamento são evidentes e relatadas em alguns estudos, indo de encontro com a percepção predominante na literatura abordada, segundo a qual há pouco conhecimento desses fatores por parte dos idosos.

Com efeito, embora existam pesquisas promissoras sobre os benefícios desse tratamento e os efeitos colaterais sejam mais raros, há contraindicações importantes que muitas vezes são ignoradas ou desconhecidas pelos usuários, o que é corroborado por muitos relatos dos idosos entrevistados (MARQUES et al., 2016). A prevenção da osteoporose e o tratamento dos sintomas climatéricos, portanto, são exemplos claros de como a fitoterapia pode ser utilizada como alternativa terapêutica, tendo em vista as principais causas para a busca dessa terapia, e dos desafios ainda enfrentados. Desse modo, o uso de fitoterápicos feito com diferentes objetivos - como o tratamento de doenças e sintomas e a pre-

venção da osteoporose - revela benefícios observados em muitas pesquisas que ainda se chocam com falhas de conhecimento geral e quanto ao uso correto.

Foram observados também outros efeitos específicos do uso de certas substâncias para a longevidade e a qualidade de vida durante o envelhecimento. A título de exemplo, análises mostram que o uso do cogumelo *Agaricus blazei* unido à prática de atividade física aumentou a sensação de bem-estar nos idosos participantes, bem como contribuiu para o controle da pressão arterial. Houve ainda melhora da memória dos idosos usuários do cogumelo e praticantes de atividade física, além de possível efeito diurético do cogumelo, melhora na mobilidade intestinal, efeito calmante, regulação do sono, maior disposição e redução de dor, rigidez e edema (de OLIVEIRA; GARBACCIO; REGIS, 2017). Logo, resultados promissores da fitoterapia para a longevidade e envelhecimento são vistos a partir de perspectivas diversas e com objetivos distintos. Contudo, paralelamente a eles, novamente são observados obstáculos quanto à utilização correta pelos idosos e ao pouco conhecimento de contraindicações e efeitos - reflexos da autoprescrição, da desinformação e de falhas no acompanhamento, fatores pontuados com frequência nos estudos realizados.

Quanto a isso, cerca de metade dos fitoterápicos observados em uma análise não possuía bula e menos de um terço informava sobre a ingestão concomitante com outras substâncias. Quase metade dos produtos analisados também não informava sobre contraindicações e muito poucos indicavam a importância do uso sob orientação médica (BELLO; MONTANHA; SCHENKEL, 2002). Diante disso, vê-se como a desinformação e o mal uso podem estar associados diretamente às lacunas presentes nas bulas dos fitoterápicos e, muitas vezes, até na sua ausência. Assim, em contrapartida aos benefícios da terapia, encontram-se problemas que vão desde as falhas de autoprescrição, de conhecimento e de orientação profissional, até às informações incompletas dos fitoterápicos, o que pode induzir ao pensamento de que são produtos sem toxicidade ou contraindicações.

Os medicamentos fitoterápicos são constituídos por misturas complexas de vários compostos químicos, que podem ser responsáveis por diversas ações, como efeitos antagônicos e/ou sinérgicos com outros medicamentos. Além disso, muitos fitoterápicos têm seus efeitos adversos desconhecidos e carecem de estudos para análise de interações medicamentosas e contraindicações.

Como exemplo, o uso concomitante de medicamentos fitoterápicos à base de ginkgo com anticoagulantes e/ou antiplaquetários pode aumentar o risco de complicações hemorrágicas, já que estes medicamentos aumentam a fluidez sanguínea (DeFeudis, 1998). Relatos clínicos associam a administração oral do óleo de eucalipto com dificuldade de raciocínio e alterações no sistema nervoso; estes sintomas poderão ser intensificados quando esta droga for administrada conjuntamente com

medicamentos que atuam no sistema nervoso central (benzodiazepínicos, barbitúricos, narcóticos, alguns antidepressivos e álcool). O saw palmetto, por sua vez, possui ação hormonal oposta à da testosterona e pode interagir com estrógenos presentes em terapia de reposição hormonal e em contraceptivos orais. Dessa forma, as substâncias presentes nos fitoterápicos podem apresentar importantes interações medicamentosas e contraindicações que devem ser avaliadas precisamente para uso seguro dos usuários, especialmente idosos com conhecimentos tradicionais.

Por fim, foi demonstrado que o uso dos fitoterápicos por idosos é frequentemente conciliado com a terapia medicamentosa e com a fé em Deus, em busca da cura. Assim, a influência da cultura, da tradição e das crenças na fé religiosa e nos remédios caseiros é apontada pela literatura como base importante para o uso da fitoterapia, com fim de tratar, curar e prevenir sintomas ou doenças. Apesar disso, a adoção desse recurso terapêutico requer medidas que previnam o uso indiscriminado, sem orientações médicas e indicações precisas, tendo em vista romper as divergências entre o conhecimento tradicional, que serve de base para os idosos, e as evidências de efeitos adversos, contraindicações e interações medicamentosas. A conciliação de diferentes recursos, nesse contexto, pode ser uma ferramenta ampla para a busca pela cura e pela prevenção de enfermidades, não obstante os riscos que a envolvem - como o uso concomitante de diferentes substâncias (de OLIVEIRA; dos SANTOS, 2016).

CONCLUSÃO

Percebe-se então, que o uso de plantas medicinais e a fitoterapia são alternativas para o tratamento de doenças comuns à terceira idade, como a osteoporose e a hipertensão arterial, além de estarem atrelados a uma melhor qualidade de vida e maior longevidade. A adesão aos medicamentos naturais é relativamente alta entre os idosos devido a uma maior acessibilidade financeira, bem como a influência da tradição, fator este que se mostrou preponderante neste estudo.

Diante disso, foi possível perceber que apesar da fitoterapia ser amplamente utilizada e conhecida por parte da população, existem precariedades que envolvem a utilização desses medicamentos naturais. Muitos idosos utilizam esse meio de terapia sem uma orientação profissional e sem terem conhecimento sobre os efeitos colaterais, o modo de uso correto, a dosagem precisa e as contraindicações de diversos remédios naturais. Há ainda pouca informação científica sobre muitas plantas medicinais e seus benefícios, por isso as particularidades de cada paciente precisam ser consideradas antes de um tratamento fitoterápico. Ademais, grande parte dos profissionais de saúde não possuem o conhecimento necessário acerca dos fitoterápicos, o que contribui também para esse uso indevido por parte dos pacientes. Portanto, é primordial a capacitação dos profissionais da saúde acerca desse tema visando assim, evitar o uso indevido desses medicamentos e assegurar a segurança e o benefício desses tratamentos aos idosos.

REFERÊNCIAS

- BELLO, C. M.; MONTANHA, J. A.; SCHENKEL, E. P. Análise das bulas de medicamentos fitoterápicos comercializados em Porto Alegre, RS, Brasil. **Revista Brasileira Farmacognosia.**, v. 12, n. 2, jul.-dez. 2002.
- BORGES, G. M.; CAMPOS, M. B. de; SILVA, L. G. de C. Transição da estrutura etária no Brasil: oportunidades e desafios para a sociedade nas próximas décadas. In: Ervatti, L. R.; Borges, G. M.; Jardim, A. d. P. (Ed.). *Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI subsídios para as projeções da população*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE, 2015. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2020.
- CATARINO, R. S. M. *Fitoterapia Aplicada ao Tratamento da Osteoporose*. Parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas - Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2015.
- DEFEUDIS, F. V. *Ginkgo Biloba Extract (EGb 761): From Chemistry to the Clinic*. Editora Ullstein Medical, 1998.
- FIGUEIREDO, C. A.; GURGEL, I. G. D.; GURGEL JUNIOR, G. D. A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, 24, p. 381-400, 2014.
- MARQUES, M. A. A.; LIMA, D. A.; ANDREOTTI, C. E.; GASPAROTTO JUNIOR A. A.; LOURENÇO, E. L. B. Caracterização das plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos para tratamento da osteoporose utilizados no Brasil. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v.20, n. 3, p. 183-188, set./dez. 2016.
- OLIVEIRA, L. J. R. de; GARBACCIO, L. J.; REGIS, W. C. B. Avaliação dos efeitos do consumo do cogumelo *Agaricus blazei* em indicadores de qualidade de vida de idosos. **Iniciação Científica Cesumar**, v. 19 n. 1, p. 47-55, 2017.
- ROCHA, F. A. G. da; ARAÚJO, M. F. F. de; COSTA, N. D. L.; SILVA, R. P. da. O uso terapêutico da flora na história mundial. **Holos**, Ano 31, v. 1, 2015.
- SALVI, R. M.; HEUSER, E. D. Interações: medicamentos x fitoterápicos: em busca de uma prescrição racional. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008.
- SCORTEGAGNA, P. A. Emancipação política e educação: ações educacionais para o idoso nas Instituições de Ensino Superior públicas paranaenses 2016. 275 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Ponta Grossa – PR, Ponta Grossa, 2016.
- SILVA, N. C. S.; VÍTOR, A. M.; BESSA, H. H. da S.; BARROS, R. M. S. A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos em prol da saúde. Disponível em: co.unicaen.com.br:89/periodicos/index.php/UNICA/article/download/56/50
- SILVA, W. S.; CHAVES, A. C. T. A.; OLIVEIRA, D. S.; RIBEIRO, L. M.; SANTOS, K. A.; RIBEIRO, J. S.; VIEIRA, S. N. Uso de plantas medicinais por idosos no Brasil: Uma pesquisa bibliográfica. **Revista de Inovação, Tecnologia e Ciências (RITEC)**, v. 3, n. 3, p. 1-10, 2017.
- SZERWIESKI L. L. D.; CORTEZ D. A. G.; BENNEMANN R. M.; SILVA E. S.; CORTEZ L. E. R. Uso de plantas medicinais por idosos da atenção primária. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 2017 [acesso em: 20/05/20];19:a04. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v19.42009>.
- TEIXEIRA, J. B. P.; SANTOS, J. V. dos. Fitoterápicos e interações medicamentosas. Disponível em: http://www.ufjf.br/proplamed/files/2011/05/Fitoterápicos-e-Interações_Medicamentosas.pdf