

PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS PARA O ALÍVIO DOS SINTOMAS DA CEFALÉIA SOBRE A PERSPECTIVA DA ENFERMAGEM

LOPES, Ana Carolina Padua¹; SOUZA, Andrieli Daiane Zdanski de²; KRANN, Rafaela³; BORGES, Anelise Miritz⁴; HECK, Rita Maria⁵

¹Acadêmica do 4º semestre da Faculdade de Enfermagem (FEn)/UFPEL. Bolsista de extensão PROBEC. E-mail: aninha_kau@yahoo.com.br; ²Acadêmica do 4º semestre da FEn/UFPEL. E-mail: rafaelakrann@yahoo.com.br; ³Enfermeira graduada pela FEn/UFPEL. E-mail: andriele_zdanski@hotmail.com; ⁴Enfermeira. Doutoranda pelo PPG em Enfermagem/FURG. E-mail: miritzenfermeira@yahoo.com.br; ⁵Enfermeira. Professora Adjunta da FEn/UFPEL. E-mail: heckpillon@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

A cefaléia, popularmente conhecida como dor de cabeça, é uma das queixas físicas mais comuns dos indivíduos. É considerada um sintoma e não uma patologia, que pode indicar doença orgânica (doença neurológica ou outras), uma resposta ao estresse, vasodilatação (enxaqueca), tensão muscular esquelética (cefaléia tensional), ou uma combinação de fatores (SMELTZER et al.; 2009). Manifesta-se de diferentes formas nos indivíduos, visto que cada ser humano é único. Para alguns, a cefaléia é uma condição limitante que interfere na qualidade de vida, prejudica atividades profissionais, bem como as relações sociais e afetivas (CORRÊA, 2011). Nesse contexto, os padrões de sono, nível de estresse, o interesse pelo lazer, o apetite, problemas emocionais são importantes no diagnóstico da cefaléia (SMELTZER et al., 2009) Em um estudo transversal, realizado com 240 participantes, observou-se que 69,9% dos entrevistados com cefaléia utilizavam analgésicos, sendo que a dipirona sódica (26,8%) e paracetamol (25,5%) foram os mais citados. Além da medicação alopática, os usuários podem fazer uso de terapias complementares, como exemplo: os fitoterápicos, plantas medicinais, acupuntura (CORRÊA, 2011). Em conjunto a essas terapias, também existem alguns cuidados, realizados principalmente pela enfermagem, com o objetivo de aliviar a sintomatologia. A enfermagem é uma profissão que tem como foco o cuidado, pois por meio dele é possível proporcionar conforto, aliviar a dor, melhorar a qualidade de vida do usuário e estimular a sua autonomia. Na busca pela ampliação das opções terapêuticas e melhoria da atenção à saúde aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) o Ministério da Saúde, instituiu em 9 de dezembro de 2008, através da Portaria Interministerial nº 2960, o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos que visa *“garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional”* (BRASIL, 2009, p. 12). O presente trabalho teve como objetivo relatar o emprego terapêutico das plantas medicinais utilizadas pelos sujeitos da pesquisa para o alívio dos sintomas da cefaléia.

2 METODOLOGIA

O estudo possui uma abordagem qualitativa, do tipo exploratória e descritiva. A pesquisa está vinculada ao projeto Plantas bioativas de uso humano por famílias

de agricultores de base ecológica na Região Sul do RS, desenvolvido pela Faculdade de Enfermagem da UFPel e pela Embrapa Clima Temperado. Os locais de estudo foram os domicílios das famílias de agricultores. As propriedades estão localizadas no município de Rio Grande. Os sujeitos constituíram-se de adultos de ambos os sexos, moradores da Ilha dos Marinheiros, perfazendo um total de 12 informantes-chaves. Os entrevistados foram indicados por agentes comunitárias de saúde de Unidade Básica de Saúde da Ilha. Foram utilizados os seguintes instrumentos: entrevista semiestruturada, observação das plantas com registro fotográfico e a construção do genograma e ecomapa (WRIGHT; LEAHEY, 2002). A coleta de dados ocorreu entre fevereiro e julho de 2010. Foram respeitados os princípios éticos de pesquisas com seres humanos. O projeto recebeu aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Medicina da UFPel (Parecer 072/07).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo, as plantas citadas pelos agricultores para o alívio dos sintomas da cefaléia foram: *Achillea millefolium* (aspirina ou mil-folhas), *Anthemis nobilis* (camomila) e *Artemisia vulgaris* (infalivina).

Tabela 1 – Plantas medicinais indicadas para aliviar os sintomas da cefaléia pelos entrevistados do município de Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil, 2010.

Nome Popular (Nome científico)	Família	Uso mencionado pelos entrevistados
aspirina, mil-folhas (<i>Achillea millefolium</i>)	Asteraceae	Aliviar a dor de cabeça.
Camomila (<i>Anthemis nobilis</i>)	Asteraceae	Aliviar a dor de cabeça e de fígado.
Infalivina (<i>Artemisia vulgaris</i>)	Asteraceae	Aliviar a dor de cabeça e de fígado. Combater desarranjo.
Melhoral	ni*	Aliviar a dor de cabeça.

* Não foi possível realizar a identificação taxonômica da planta

O conhecimento popular é praticado no cotidiano brasileiro de forma sábia, pela incorporação de práticas empíricas, costumes, tradições culturais e utilização de plantas para diversas patologias, alívio de sintomas, como o alívio da dor (POSSO et al., 2010). Esse saber é difundido entre a cultura brasileira, devido à abundância da flora, rica e diversificada e pela fácil acessibilidade. Na literatura foi identificado um estudo clínico em ratos que comprovou que o chá a 15% das sumidades floridas de *Achillea millefolium* possui efeito analgésico (MISTIERI et al., 2001). Essa planta tem compostos que são responsáveis pelas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antiespasmódicas e cicatrizantes (POSSO et al., 2010). Segundo a RDC nº 10 da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), a qual explica como cada uma das 66 plantas listadas devem ser utilizadas e suas indicações, consta que a *Achillea millefolium* é eficaz para falta de apetite, dispepsia (perturbações digestivas), febre, inflamação e cólicas (BRASIL, 2010). Esta planta também faz parte da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS) (BRASIL, 2009). Não foram encontrados estudos farmacológicos que evidenciem que a *Anthemis nobilis* seja eficaz no alívio dos sintomas da cefaléia, mas há estudos que comprovem que a planta tem atividade anti-inflamatória na mucosa gástrica (COELHO, 2010). Também foi verificada baixa ação larvicida da solução a 50 ppm do óleo de *A. nobilis*, sendo esta capaz de matar apenas 3,3%

das larvas de 3º estágio de *Aedes aegypti*, após 24 h de tratamento (JÚNIOR, 2008). Não foram encontrados estudos farmacológicos que comprovem ação da *Artemísia vulgaris* para alívio dos sintomas da cefaléia. Em relação ao melhoral, não foi possível identificá-lo cientificamente, impossibilitando a busca de estudos farmacológicos. A enfermagem é uma profissão que tem a sua prática baseada em cuidados ao ser humano, além orientar os cuidados quanto ao uso das plantas medicinais o enfermeiro também pode ensinar esses usuários a procurarem lugares tranquilos, com pouca luminosidade, na tentativa de aliviar os sintomas da cefaléia, além de realizar conversas ativas com os usuários, pois como foi citado, muitos sintomas ocorrem em decorrência do estresse, de problemas familiares e emocionais. É importante mostrar ao usuário a importância de realizar atividades físicas, pois isso ajuda a aliviar a tensão, melhora a autoestima, proporciona conforto e conseqüentemente diminui a chance dos sintomas da cefaléia ocorrerem novamente (MARTINS; JESUS, 1999). Portanto, a enfermagem deve buscar mostrar a esses usuários a importância de manter hábitos de vida saudáveis, focando na prevenção e na promoção da saúde, diminuindo o risco do desenvolvimento de patologias.

4 CONCLUSÕES

Existem poucos estudos em relação às plantas referidas no alívio dos sintomas da cefaléia, portanto há necessidade do desenvolvimento de estratégias de investigação científica que fundamentem o uso das plantas medicinais, para a população poder utilizar de forma segura. Sabemos que a enfermagem é uma profissão que trabalha com a educação em saúde e o cuidado, por isso possui um amplo campo de atuação referente às terapias complementares. Visto que, o enfermeiro está em constante contato com os usuários, por isso a importância desses profissionais qualificarem-se, para orientar adequadamente a população. Para que estas ações ocorram é necessário estabelecer um vínculo entre o conhecimento científico e o conhecimento popular, aproximando a comunidade aos serviços de saúde e aos profissionais que nela atuam.

5 REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 136 p.
- BRASIL. Agência Nacional da Vigilância Sanitária. Notificação de drogas vegetais. **Resolução – RDC Nº 10 de 09 de março de 2010**. Brasília: ANVISA, 2010. [acesso em 2011 Ago. 03]. Disponível em: <http://www.brasilsus.com.br/legislacoes/rdc/103202-10>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **RENISUS – Relação Nacional de Plantas Mediciniais de Interesse ao SUS**. [atualizada em 2009 Mar 8; acesso em 2011 Ago. 01]. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/RENISUS.pdf>
- COELHO, J.A.T.E. **Fitoterápicos: uma visão geral na sociedade Portuguesa**. Dissertação Licenciatura em Ciências Farmacêuticas. Faculdade Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2010. [acesso em 2011 Ago. 05]. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/dspace/bitstream/10284/1928/1/MONO_9764.pdf
- CÔRREA, T.S.; SANTOS, K. M. dos; GALATO, D. Prevalence and management of headache in a selected area of Southern Santa Catarina. **Arq Neuropsiquiatr**. V.68,

n.2, p.216-223, 2011. [acesso em 2011 Ago. 05]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/anp/v68n2/12.pdf>

JÚNIOR, L.C.C. **Perspectivas de uso e potencial de plantas no controle de culicíneos de importância em saúde pública.** Tese Mestrado em Medicina Tropical na área de concentração em Parasitologia. Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2008.

MARTINS, C.O.; JESUS, J.F. de. Estresse, Exercício Físico, Ergonomia e Computador. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** Florianópolis, v. 21, n.1, p.807-813, 1999. [acesso em 2011 Ago. 05]. Disponível em: <http://artigosedfisica.br.tripod.com/stress%20ergonomia%20computador%20exercicio%20fisico.pdf>

MISTIERI, M.L.A.; THOMAZO, N.M.M.; MATAQUEIRO, M.I.; QUEIROZ-NETO, A. Estudo das propriedades analgésicas da *Achillea millefolium* L. (Asteraceae). **Rev. bras. Pl. Med.** Botucatu, v.3, n.2, p.1-6, 2001. [acesso em 2011 Ago. 01]. Disponível em:

http://www.ibb.unesp.br/servicos/publicacoes/rbpm/pdf_v3_n2_2001/artigo_1_v3_n2.pdf

POSSO, M.B.S.; SANT'ANNA, A.L.G.G. de; GIARETTA, V.M.A.; CHAGA, L.R. Terapêuticas não convencionais para o alívio da cefaléia. **Rev. Dor.** São José dos Campos, SP, v.11, n.2, p.122-129, 2010. [acesso em 2011 Ago. 03]. Disponível em: http://www.dor.org.br/revistador/Dor/2010/volume_11/n%C3%BAmero_2/pdf/volume_11_n_2_pags_122_a_129.pdf

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G.; HINKLE, J. L.; CHEEVER, K. H et al. **Brunner & Suddarth:** Tratado de enfermagem médico cirúrgica. Rio de Janeiro: Guanabara, 2009.

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