

USO DE PLANTAS MEDICINAIS NA MEDICINA POPULAR: BENEFÍCIOS E DESAFIOS

THE USE OF MEDICINAL PLANTS IN TRADITIONAL MEDICINE: BENEFITS AND CHALLENGES

USO DE PLANTAS MEDICINALES EN LA MEDICINA POPULAR: BENEFICIOS Y DESA- FÍOS

Jakson Junes Policarpi¹
Renata Adriana Garbossa²
Vera Lucia Pereira dos Santos³

Resumo

Este trabalho analisa os benefícios e desafios do uso de plantas medicinais na medicina popular brasileira, considerando sua relevância cultural, terapêutica e social. Tal problemática consiste em compreender de que forma os saberes tradicionais podem ser valorizados e incorporados, de maneira segura e eficaz, ao sistema público de saúde. Essa questão se faz necessária diante da persistência do uso popular das plantas em diversas comunidades e da necessidade de reconhecimento institucional dessas práticas. O objetivo central deste estudo é investigar o papel das plantas medicinais no cuidado à saúde popular, relacionando esse uso com as políticas públicas existentes, como a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF). Para isso, foram empregados os procedimentos de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório, fundamentada na análise de artigos científicos, documentos oficiais e literatura acadêmica. A partir da revisão do estado da arte, a pesquisa evidenciou que há uma forte convergência entre o uso tradicional e os achados científicos, mas que ainda persistem barreiras institucionais, como o preconceito em relação ao saber popular, a carência de profissionais capacitados e os riscos do uso indiscriminado. Conclui-se que o fortalecimento da educação em saúde, da formação profissional e da validação científica são caminhos fundamentais para ampliar o acesso seguro à fitoterapia e promover um modelo de saúde mais inclusivo e culturalmente sensível.

Palavras-chave: plantas medicinais; medicina popular; fitoterapia; políticas públicas; saúde coletiva.

Abstract

This study analyzes the benefits and challenges of using medicinal plants in Brazilian folk medicine, considering their cultural, therapeutic, and social relevance. The central issue lies in understanding how traditional knowledge can be effectively and safely integrated into the public health system while being properly valued. This discussion is necessary given the continued popular use of medicinal plants in various communities and the need for institutional recognition of these practices. The main objective of this study is to investigate the role of medicinal plants in popular healthcare, relating this use to existing public policies, such as the National Policy on Integrative and Complementary Practices (PNPIC) and the National Policy on Medicinal Plants and Herbal Medicines (PNPMF). To this end, bibliographic research procedures were employed, with a qualitative and exploratory approach, based on the analysis of scientific articles, official documents, and academic literature. The literature review revealed a strong convergence between traditional use and scientific findings, but institutional barriers still persist, such as prejudice against popular knowledge, lack of trained professionals, and risks associated with indiscriminate use. It is concluded that strengthening health education, professional training, and scientific validation are fundamental paths to expanding safe access to phytotherapy and promoting a more inclusive and culturally sensitive healthcare model.

Keywords: medicinal plants; folk medicine; phytotherapy; public policies; collective health.

¹ Licenciatura em Ciências Biológicas no Centro Universitário Internacional - UNINTER.

² Professora no Centro Universitário Internacional - UNINTER.

³ Professora no Centro Universitário Internacional - UNINTER.

Resumen

Este trabajo analiza los beneficios y desafíos del uso de plantas medicinales en la medicina popular brasileña, considerando su relevancia cultural, terapéutica y social. La problemática consiste en comprender de qué manera los saberes tradicionales pueden ser valorados e incorporados, de forma segura y eficaz, al sistema público de salud. Esta cuestión se vuelve necesaria ante la persistencia del uso popular de las plantas en diversas comunidades y la necesidad de reconocimiento institucional de estas prácticas. El objetivo central de este estudio es investigar el papel de las plantas medicinales en el cuidado de la salud popular, relacionando dicho uso con las políticas públicas existentes, como la Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias (PNPIC) y la Política Nacional de Plantas Medicinales y Fitoterápicos (PNPMF). Para ello, se emplearon procedimientos de investigación bibliográfica, con un enfoque cualitativo y carácter exploratorio, fundamentados en el análisis de artículos científicos, documentos oficiales y literatura académica. A partir de la revisión del estado del arte, la investigación evidenció una fuerte convergencia entre el uso tradicional y los hallazgos científicos, aunque aún persisten barreras institucionales, como el prejuicio hacia el saber popular, la falta de profesionales capacitados y los riesgos del uso indiscriminado. Se concluye que el fortalecimiento de la educación en salud, la formación profesional y la validación científica son caminos fundamentales para ampliar el acceso seguro a la fitoterapia y promover un modelo de salud más inclusivo y culturalmente sensible.

Palabras clave: plantas medicinales; medicina popular; fitoterapia; políticas públicas; salud colectiva.

1 Introdução

Desde os primórdios da civilização, as plantas medicinais ocupam papel de destaque no cuidado à saúde humana. A utilização desses recursos naturais, baseados em saberes populares e experiências empíricas, atravessa gerações e culturas, sendo ainda amplamente empregada em diferentes contextos sociais. No Brasil, país reconhecido por sua vasta biodiversidade, o emprego de plantas com finalidades terapêuticas constitui uma prática tradicional consolidada ao longo da história, estando amplamente integrado aos saberes e costumes das comunidades, especialmente em contextos de medicina popular.

Apesar de sua relevância histórica e cultural, o uso de plantas medicinais ainda enfrenta entraves importantes, como a limitada aceitação por parte de segmentos do sistema de saúde convencional, a ausência de pesquisas científicas robustas para determinadas espécies vegetais e a dificuldade em estabelecer um diálogo efetivo entre os conhecimentos tradicionais e a ciência institucionalizada.

Considerando esse contexto, esta pesquisa propõe uma análise crítica dos potenciais benefícios e das limitações relacionados ao uso de plantas medicinais no âmbito da medicina popular. Busca-se compreender de que maneira essas práticas podem ser valorizadas e incorporadas ao sistema público de saúde, especialmente por meio de iniciativas como a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A questão central que norteia este estudo é: quais são os benefícios e desafios do uso de plantas medicinais na medicina popular e como seu uso pode ser validado cientificamente para complementar a medicina convencional?

O objetivo geral deste trabalho é analisar os benefícios e desafios do uso de plantas medicinais na medicina popular, destacando sua relevância social, cultural e terapêutica, bem como sua inserção no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS). Como objetivos específicos, pretende-se identificar as principais plantas utilizadas e seus usos populares; examinar os desafios relacionados à regulamentação e validação científica dessas práticas; e discutir as possibilidades de articulação entre os saberes tradicionais e o conhecimento científico.

Para a realização deste estudo, optou-se por uma abordagem metodológica de natureza qualitativa, com caráter exploratório, fundamentada em pesquisa bibliográfica. Essa estratégia permitiu a análise de obras, artigos científicos, documentos institucionais e legislações pertinentes ao tema. A investigação baseou-se na análise de livros, artigos científicos, documentos oficiais e publicações institucionais relevantes à temática. As fontes foram selecionadas com base em palavras-chave específicas como “plantas medicinais”, “fitoterapia”, “medicina popular” e “práticas integrativas”, priorizando materiais publicados entre os anos de 2000 e 2024, a fim de garantir atualidade e pertinência ao conteúdo analisado.

A fundamentação teórica está ancorada em autores como Badke *et al.* (2021), que discutem a relação entre o saber popular e o uso terapêutico das plantas medicinais; Figueredo, Gurgel e Gurgel Junior (2014), que analisam a construção e os desafios das políticas públicas voltadas à fitoterapia no Brasil; e Lorenzi e Matos (2008), que oferecem base científica sobre a eficácia de diversas espécies utilizadas popularmente. Também são utilizados documentos institucionais como as diretrizes da ANVISA, do Ministério da Saúde e da OMS, fundamentais para compreender o cenário legal e científico do tema.

2 Metodologia

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. A pesquisa bibliográfica consiste no levantamento, seleção, leitura e análise crítica de materiais já publicados, tais como livros, artigos científicos, documentos institucionais e demais fontes secundárias que tratam da temática proposta. A escolha por uma abordagem qualitativa se justifica pelo interesse em compreender os significados atribuídos ao uso de plantas medicinais na medicina popular, considerando os aspectos culturais, sociais, históricos e científicos envolvidos nesse fenômeno.

A investigação concentrou-se na análise de conteúdos que abordam o uso tradicional das plantas medicinais no Brasil, a integração desse saber popular com a ciência moderna e a implementação das políticas públicas voltadas à fitoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS). As

obras utilizadas na pesquisa foram selecionadas a partir de critérios de relevância temática, atualidade e confiabilidade acadêmica. Foram priorizadas publicações entre os anos de 2000 e 2024, permitindo a incorporação de estudos atualizados sem desconsiderar autores clássicos e documentos oficiais fundamentais, como a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

As palavras-chave utilizadas para a busca dos materiais incluíram: “plantas medicinais”, “fitoterapia”, “medicina popular”, “práticas integrativas e complementares” e “saberes tradicionais”. As pesquisas foram realizadas em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, ResearchGate e repositórios institucionais, bem como em bibliotecas digitais de universidades. Foram incluídos na análise apenas artigos revisados por pares, capítulos de livros acadêmicos, dissertações e teses com fundamentação teórica consistente, além de manuais e cartilhas publicados pelo Ministério da Saúde e pela ANVISA.

O levantamento bibliográfico foi realizado entre os meses de fevereiro e março de 2025. O material coletado foi lido de forma integral, categorizado por temática e submetido a uma análise interpretativa, buscando identificar convergências e divergências entre o saber popular e o conhecimento científico, além de compreender os desafios enfrentados para a incorporação segura e eficaz das práticas fitoterápicas no contexto da saúde pública brasileira.

2 Revisão bibliográfica/estado da arte

3.1 As raízes históricas e culturais do uso de plantas medicinais

O uso de plantas medicinais para fins terapêuticos é uma prática que antecede o surgimento da medicina convencional e científica, estando presente desde os primórdios da civilização humana. Diversas sociedades antigas, como os egípcios, chineses e indígenas, já utilizavam o potencial curativo das plantas como principal forma de cuidado à saúde (Rocha *et al.*, 2021). Esses conhecimentos eram transmitidos oralmente por gerações, baseando-se em observações empíricas dos efeitos das ervas sobre o corpo humano.

No Brasil, o uso das plantas medicinais reflete uma rica miscigenação de saberes. A contribuição indígena é particularmente relevante, pois os povos originários utilizavam amplamente os recursos naturais da biodiversidade brasileira no tratamento de enfermidades. Com a colonização, os conhecimentos africanos e europeus também foram incorporados, consolidando uma cultura fitoterápica plural e adaptada às diferentes regiões do país (Badke *et al.*, 2021).

Mesmo com o avanço da medicina industrializada, essa prática popular se manteve viva, principalmente em áreas rurais e comunidades tradicionais. A relação direta com a natureza e a

dificuldade de acesso a serviços médicos especializados impulsionaram o uso contínuo das plantas medicinais como forma de autossuficiência em saúde (Figueredo; Gurgel; Gurgel Junior, 2014). Assim, o uso das plantas não apenas reflete um recurso terapêutico, mas, também, um patrimônio cultural de resistência e cuidado com a vida.

3.2 A valorização do saber popular

O conhecimento tradicional é parte integrante do processo de cuidado em saúde e deve ser reconhecido como tal. Segundo Badke *et al.* (2021), o saber popular sobre as plantas medicinais está fortemente presente nas relações familiares e comunitárias, sendo geralmente transmitido por mulheres, consideradas figuras centrais no cuidado doméstico. O que é aprendido com avós, vizinhas, parteiras e curandeiras, muitas vezes representa a primeira forma de tratamento diante de sintomas comuns.

Esse conhecimento não pode ser visto apenas como empírico ou informal, mas como um sistema complexo de saberes que tem sustentado o cuidado à saúde em contextos em que a assistência biomédica é precária ou inacessível. De acordo com a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), esse saber é legítimo e deve ser valorizado, desde que articulado com a prática segura e eficaz (Brasil, 2006a). No entanto, historicamente, o saber popular foi alvo de desqualificação por parte do conhecimento biomédico. Chevallier (1996) e Yunes e Cechinel Filho (2001) apontam que o avanço da indústria farmacêutica levou à marginalização das práticas naturais, reforçando um discurso de que apenas medicamentos industrializados são eficazes. Tal postura, além de etnocêntrica, negligencia a eficácia terapêutica comprovada de muitas plantas tradicionalmente utilizadas pela população.

A PNPIC, ao reconhecer o papel dessas práticas, busca promover a troca entre os diferentes modos de saber, fomentando a valorização cultural e a inclusão de alternativas menos invasivas e mais acessíveis de tratamento (Brasil, 2006b). A articulação entre saber popular e científico é fundamental para a construção de um modelo de saúde mais inclusivo e integral.

3.3 A construção de políticas públicas: PNPMF e PNPIC

A institucionalização da fitoterapia no SUS é fruto de um processo político que reconhece o valor cultural, terapêutico e econômico do uso das plantas medicinais. A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), instituída pelo Decreto nº 5.813/2006, representa um marco para o reconhecimento e regulamentação dessas práticas no âmbito da saúde pública brasileira (Brasil, 2006a).

A política foi resultado de um movimento articulado entre gestores públicos, profissionais de saúde, pesquisadores e a sociedade civil, que, desde os anos 1980, lutavam por uma abordagem mais plural no cuidado à saúde. Essa construção democrática reflete a necessidade de ampliar o acesso aos recursos terapêuticos e considerar a fitoterapia como parte integrante do Sistema Único de Saúde (Figueredo; Gurgel; Gurgel Junior, 2014).

A PNPIC, criada na mesma época, inclui a fitoterapia entre as práticas integrativas e complementares (PICs) recomendadas no SUS, ao lado da acupuntura, homeopatia, medicina tradicional chinesa, entre outras. Juntas, essas políticas visam fomentar o uso seguro e eficaz das plantas medicinais, promover a biodiversidade brasileira e integrar os saberes tradicionais aos serviços públicos de saúde (Brasil, 2006b).

Apesar do avanço institucional, ainda há desafios para sua efetiva implementação: a baixa oferta de fitoterápicos nas unidades básicas, a ausência de profissionais capacitados e a carência de infraestrutura para cultivo e manipulação segura das plantas. Essas lacunas mostram que, embora reconhecida legalmente, a prática ainda enfrenta barreiras estruturais e culturais para sua consolidação (Figueredo; Gurgel; Gurgel Junior, 2014).

3.4 Práticas comunitárias, cuidado tradicional e diálogo com a ciência

O uso de plantas medicinais continua sendo uma prática cotidiana e significativa em diversas regiões do Brasil, especialmente em contextos comunitários e familiares onde os vínculos sociais e o acesso à natureza são elementos centrais da vida. Mais do que uma alternativa terapêutica, essas práticas representam formas de cuidado construídas coletivamente, transmitidas entre gerações e sustentadas pela confiança nos saberes herdados. Em muitas dessas comunidades, o cuidado com a saúde está intrinsecamente relacionado à convivência com a terra, à oralidade e à experiência vivida, o que confere às plantas medicinais um lugar de destaque na preservação da saúde e no tratamento de enfermidades leves e moderadas (Lorenzi; Matos, 2008).

Um estudo qualitativo realizado por Badke *et al.* (2021) com moradores de um município do noroeste do Rio Grande do Sul identificou a utilização de 57 espécies de plantas com finalidades terapêuticas diversas. Dentre as mais citadas, estão a camomila (*Matricaria recutita*), o boldo (*Plectranthus barbatus*), a cavalinha (*Equisetum arvense*), o funcho (*Foeniculum vulgare*) e a hortelã (*Mentha piperita*), utilizadas principalmente para distúrbios digestivos, respiratórios e inflamatórios. Os resultados revelam uma forte articulação entre os saberes tradicionais e os conhecimentos sistematizados pela ciência, uma vez que a maioria dessas plantas também apresenta respaldo na literatura técnico-científica (Lorenzi; Matos, 2008).

Essa convergência entre o conhecimento popular e o científico fortalece a legitimidade do uso tradicional das plantas medicinais e abre caminhos para sua inclusão segura e eficaz nos serviços públicos de saúde. A própria Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) reconhece o uso tradicional como critério válido para o registro de fitoterápicos, desde que haja comprovação de uso contínuo por, no mínimo, 20 anos, com base em relatos de eficácia e segurança (Brasil, 2010).

Nesse sentido, iniciativas como as Farmácias Vivas, instituídas pela Portaria MS nº 886/2010, representam um marco importante para o fortalecimento da fitoterapia no SUS. Essas farmácias têm objetivo de produzir, manipular e distribuir medicamentos fitoterápicos de forma padronizada, utilizando espécies vegetais reconhecidas cientificamente e cultivadas sob critérios técnicos de qualidade. Além de ampliar o acesso da população a tratamentos naturais, seguros e de baixo custo, as Farmácias Vivas valorizam o saber comunitário, estimulam a produção local e promovem a sustentabilidade (Brasil, 2010b).

Essas experiências mostram que é possível promover um diálogo respeitoso e produtivo entre o saber popular e o conhecimento científico, construindo práticas de cuidado mais humanas, culturalmente sensíveis e integradas ao cotidiano da população. A validação científica não deve ser encarada como negação do saber tradicional, mas como uma ponte que potencializa sua legitimidade e segurança no contexto das políticas públicas de saúde.

3.5 Desafios e perspectivas para o uso das plantas medicinais no SUS

A efetivação das políticas públicas que envolvem o uso de plantas medicinais no SUS enfrenta inúmeros desafios. Dentre eles, destaca-se a resistência de muitos profissionais de saúde em aceitar a fitoterapia como prática legítima, especialmente aqueles formados sob uma lógica estritamente biomédica (Rosa; Câmara; Béria, 2011). Essa resistência é alimentada por uma formação acadêmica que ainda negligencia o ensino de práticas integrativas.

Outro obstáculo é a escassez de profissionais capacitados para prescrever e orientar o uso adequado das plantas medicinais. Muitos desconhecem o potencial terapêutico dessas práticas ou ainda não estão familiarizados com as diretrizes da PNPMF (Figueredo; Gurgel; Gurgel Junior, 2014). Isso compromete a segurança do usuário e impede que o SUS ofereça um cuidado mais amplo e resolutivo.

Entretanto, as políticas apontam caminhos para a superação desses entraves: investimento em capacitação profissional, incentivo à pesquisa científica com espécies nativas, fortalecimento das Farmácias Vivas e ampliação da oferta de fitoterápicos na atenção básica. A valorização do

conhecimento popular, aliada ao rigor científico, tem o potencial de transformar o modelo de atenção à saúde no Brasil, tornando-o mais acessível, inclusivo e culturalmente sensível.

3.6 Benefícios terapêuticos e socioculturais das plantas medicinais

As plantas medicinais exercem um papel importante na promoção da saúde, especialmente em comunidades que enfrentam dificuldades de acesso aos serviços de saúde convencionais. Segundo Aquino *et al.* (2007), o uso de plantas é uma prática enraizada no cotidiano da população, sendo muitas vezes o primeiro recurso utilizado diante de sintomas leves e moderados. Além de sua aplicação terapêutica, o uso de plantas carrega um valor simbólico, cultural e afetivo, fazendo parte da identidade das comunidades.

Estudos revelam que a utilização de espécies como hortelã, sabugueiro, mastruz e camomila é comum em diversos contextos regionais, sendo indicadas para tratar distúrbios gastrointestinais, respiratórios e inflamatórios. Essas plantas são geralmente administradas na forma de chás, xaropes caseiros ou compressas e, muitas vezes, estão associadas à tradição oral e à sabedoria de pessoas mais velhas da comunidade (Aquino *et al.*, 2007).

O trabalho de Pedroso, Andrade e Pires (2021) também reforça os benefícios terapêuticos das plantas medicinais, destacando sua ação anti-inflamatória, digestiva, antimicrobiana e calmante, observadas em algumas espécies com uso tradicional consolidado. Além disso, os autores destacam que a fitoterapia representa uma alternativa de baixo custo, acessível à população, contribuindo para o autocuidado e a redução da dependência de medicamentos sintéticos.

Do ponto de vista das políticas públicas, o uso de plantas medicinais no contexto da Atenção Primária à Saúde pode ampliar o leque terapêutico, fortalecer o vínculo entre profissionais e usuários e valorizar os saberes tradicionais, desde que realizado com base em critérios de segurança e eficácia. Os benefícios, portanto, não se limitam ao aspecto clínico, mas também envolvem autonomia, empoderamento comunitário e valorização da biodiversidade nacional.

3.7 Segurança, riscos e uso racional das plantas medicinais

Apesar dos inúmeros benefícios reconhecidos, o uso de plantas medicinais não está isento de riscos. Um dos principais problemas identificados é a crença equivocada de que, por serem “naturais”, as plantas são sempre seguras. Segundo Pedroso, Andrade e Pires (2021), essa ideia leva muitas pessoas a utilizarem plantas de forma indiscriminada, sem conhecimento sobre dosagem, preparo correto, partes adequadas da planta ou possíveis efeitos colaterais.

O estudo de Aquino *et al.* (2007), realizado com moradores da comunidade de Brasilit (Recife-PE), apontou que, embora 96,7% das mães entrevistadas utilizassem plantas medicinais para tratar crianças, 2,9% relataram efeitos adversos, como vômitos e suor frio, causados pelo uso de hortelã da folha miúda (*Mentha villosa*), sabugueiro (*Sambucus australis*) e a associação de mastruz (*Chenopodium ambrosioides*) com saião (*Kalanchoe brasiliensis*). A associação inadequada de plantas pode potencializar efeitos tóxicos, especialmente em lactentes e crianças pequenas. Ainda segundo os autores, fatores como dose excessiva, tempo prolongado de uso, idade do paciente e estado nutricional podem influenciar a toxicidade de certas plantas. O mastruz, por exemplo, é contraindicado para crianças devido ao seu potencial hepatotóxico. Isso reforça a necessidade de orientação profissional, principalmente em situações de vulnerabilidade.

Outro aspecto relevante é a falta de controle de qualidade na produção e comercialização de fitoterápicos. Pedroso, Andrade e Pires (2021) relatam que muitos produtos vendidos como naturais não apresentam informações claras sobre composição, modo de uso ou contraindicações. Além disso, a procedência das plantas nem sempre é segura, o que pode comprometer sua eficácia e segurança.

3.8 Conhecimento da população, práticas de automedicação e desafios para a educação em saúde

O uso de plantas medicinais ainda é, para grande parte da população brasileira, uma das primeiras estratégias adotadas diante de sintomas comuns, especialmente em contextos de difícil acesso a serviços médicos. No entanto, o conhecimento popular sobre essas plantas, embora rico e culturalmente relevante, frequentemente carece de informações mais técnicas quanto ao modo de preparo, posologia, interações medicamentosas e contraindicações.

O estudo realizado por Aquino *et al.* (2007), em uma comunidade do Recife (PE), evidenciou que a maior parte das mães entrevistadas utilizava plantas medicinais para tratar seus filhos, mas desconhecia aspectos fundamentais como a forma correta de armazenamento, as partes da planta mais apropriadas e as dosagens seguras. Esse desconhecimento favorece práticas de automedicação que, embora bem-intencionadas, podem resultar em efeitos adversos, principalmente quando associadas ao uso simultâneo de medicamentos industrializados. A pesquisa revelou que apenas uma pequena parcela da população buscava orientação profissional antes de fazer uso dessas plantas, o que indica uma lacuna importante entre o saber tradicional e o cuidado supervisionado em saúde.

Esse distanciamento entre usuários e profissionais da saúde também foi apontado por Pedroso, Andrade e Pires (2021), que destacam a necessidade de os profissionais da atenção

primária considerarem o uso de plantas medicinais como parte da realidade terapêutica dos pacientes. Muitas vezes, o não reconhecimento dessas práticas no contexto clínico pode gerar rupturas na relação de confiança entre profissional e usuário, além de comprometer a segurança terapêutica. Quando o paciente não se sente acolhido para compartilhar suas práticas tradicionais, há maior chance de ocultar informações que poderiam interferir no diagnóstico e na condução do tratamento.

Além disso, é preciso considerar que a automedicação com plantas não é um fenômeno isolado, mas parte de uma dinâmica social mais ampla, marcada por desigualdades no acesso à informação e à saúde. Em muitas regiões, especialmente nas periferias urbanas e zonas rurais, o uso de plantas representa uma forma de resistência frente à medicalização excessiva e à lógica mercantil da saúde. Contudo, para que o uso de plantas medicinais seja considerado seguro e eficaz, é fundamental que esteja associado a estratégias consistentes de educação em saúde. Essas ações devem favorecer a construção de um diálogo respeitoso entre os saberes tradicionais e o conhecimento técnico-científico, sem deslegitimar as práticas comunitárias historicamente consolidadas.

Portanto, é urgente o fortalecimento de estratégias educativas que levem em consideração a realidade dos usuários; respeitem seus valores culturais e, ao mesmo tempo, promovam o uso consciente, seguro e responsável das plantas medicinais. Tais estratégias devem ser conduzidas por profissionais capacitados e sensíveis às práticas populares, com foco na escuta, na orientação e na construção conjunta de saberes, fortalecendo uma atenção à saúde mais humanizada e integrada.

3.9 A importância da educação em saúde no uso consciente das plantas medicinais

Frente aos riscos identificados, a educação em saúde torna-se um elemento essencial para o uso seguro e consciente das plantas medicinais. De acordo com Aquino *et al.* (2007), ações educativas voltadas para a população são fundamentais para orientar sobre o preparo adequado, a dosagem correta, os grupos de risco e a identificação de sintomas que exigem acompanhamento médico.

Experiências como oficinas comunitárias, elaboração de cartilhas educativas e rodas de conversa têm se mostrado eficazes na promoção do conhecimento crítico sobre a fitoterapia, aproximando o saber popular do conhecimento técnico. Pedroso, Andrade e Pires (2021) também enfatizam que a formação continuada dos profissionais de saúde é crucial para que possam atuar como mediadores do saber, respeitando os saberes tradicionais e orientando com base científica.

A educação em saúde, nesse contexto, não deve apenas alertar sobre os riscos, mas também valorizar os benefícios da fitoterapia e promover sua inserção segura nos serviços de saúde. Trata-se de um caminho para a construção de uma prática integrativa, plural e baseada na confiança entre profissionais e usuários.

3.10 Principais plantas medicinais utilizadas na medicina popular e seus usos terapêuticos

O uso de plantas medicinais na medicina popular brasileira configura-se como uma prática tradicional profundamente enraizada na cultura das comunidades, especialmente nas regiões periféricas e rurais, onde o acesso aos serviços convencionais de saúde é limitado. Essa prática não se restringe apenas a um recurso terapêutico, mas representa um saber ancestral, transmitido oralmente por gerações, e incorporado ao cotidiano das famílias como estratégia de cuidado, prevenção e tratamento de enfermidades comuns.

Levantamentos etnobotânicos realizados em diferentes regiões do país, evidenciam a grande diversidade de espécies utilizadas popularmente com finalidades terapêuticas. Em estudo conduzido por Linhares *et al.* (2014), foram identificadas 138 espécies de plantas comercializadas em feiras livres e mercados populares da cidade de São Luís, no estado do Maranhão. As espécies mais citadas pelos entrevistados são tradicionalmente utilizadas para tratar inflamações, distúrbios gastrointestinais, infecções respiratórias, dores musculares e alterações no sistema nervoso, como insônia e ansiedade.

Dentre essas, destaca-se o uso da aroeira (*Myracrodruon urundeuva*), reconhecida por sua ação anti-inflamatória e cicatrizante, com índice de consenso de uso (CUPs) de 64,7%. Outra espécie bastante mencionada é a copaíba (*Copaifera langsdorffii*), também amplamente empregada em processos inflamatórios e com CUPs de 58,4%. A sucupira-preta (*Bowdichia virgilioides*) aparece com CUPs de 46,5%, sendo utilizada para dores articulares e reumatismo. Plantas como janaúba (*Himatanthus spp.*) e ameixa silvestre (*Ximenia americana*) são comumente indicadas para tratamento de gastrites, com índice de uso próximo a 40% entre os entrevistados (Linhares *et al.*, 2014).

Além das espécies nativas da flora brasileira, há também o uso recorrente de plantas exóticas amplamente cultivadas, como a alcachofra (*Cynara scolymus*), indicada para controle de colesterol e diabetes; a camomila (*Matricaria recutita*), utilizada como calmante e digestiva; a canela (*Cinnamomum zeylanicum*), com propriedades termogênicas e relaxantes; e a hortelã (*Mentha piperita*), empregada no tratamento de dores abdominais e como antisséptico (Linhares *et al.*, 2014).

Corroborando esses achados, o estudo de Carneiro *et al.* (2014), que analisou as tendências dos estudos com plantas medicinais no Brasil entre os anos de 1995 e 2011, demonstra que muitas das espécies mais utilizadas na medicina popular também estão entre as mais estudadas pela comunidade científica. A hortelã (*Mentha piperita*) foi identificada como a planta mais investigada nos artigos revisados, devido às suas propriedades antiespasmódicas, antimicrobianas, analgésicas e anti-inflamatórias. Outras espécies que figuram entre as mais estudadas são o alecrim (*Rosmarinus officinalis*), com ação digestiva e antioxidante; o funcho (*Foeniculum vulgare*), usado para aliviar cólicas e flatulências; o manjerição (*Ocimum basilicum*), com propriedades bactericidas; o capim-limão (*Cymbopogon citratus*), com ação sedativa; o alho (*Allium sativum*), com reconhecida ação imunomoduladora; a losna (*Artemisia absinthium*), como vermífugo; e o eucalipto (*Eucalyptus globulus*), utilizado em afecções respiratórias.

A forma de uso mais comum entre os praticantes da fitoterapia popular é o preparo de chás (infusões e decocções), seguido por banhos, compressas e aplicação direta de óleos ou extratos. As partes vegetais mais utilizadas são as folhas (37%), seguidas das cascas (23%), frutos e raízes, de acordo com a finalidade terapêutica pretendida (Linhares *et al.*, 2014).

Nota-se, portanto, uma significativa convergência entre os usos tradicionais das plantas medicinais e as investigações científicas que visam à validação dessas práticas. Essa aproximação, entre o saber empírico e o conhecimento técnico-científico, constitui um passo essencial para a inserção qualificada e segura da fitoterapia nas políticas públicas de saúde, especialmente no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS).

Além disso, essa convergência reforça a importância da pesquisa etnobotânica como base para a valorização cultural e para o desenvolvimento de novos medicamentos fitoterápicos que respeitem os saberes tradicionais, a biodiversidade e a sustentabilidade.

3.11 Rigor científico, regulamentação e garantia da qualidade na fitoterapia

A consolidação da fitoterapia como prática segura e eficaz dentro dos sistemas de saúde exige que seu uso esteja fundamentado não apenas na tradição popular, mas também em bases científicas sólidas. Simões *et al.* (2000) abordam a farmacognosia como uma disciplina essencial no estudo das propriedades medicinais das plantas, destacando a importância da análise fitoquímica, da padronização de extratos e da realização de ensaios clínicos rigorosos. Segundo os autores, é por meio dessa abordagem técnico-científica que se torna possível garantir a segurança, a eficácia e a qualidade dos fitoterápicos.

Nesse mesmo sentido, Veiga Júnior (2008) defende que a valorização da fitoterapia deve ocorrer em paralelo ao resgate dos saberes tradicionais, considerando-os como ponto de partida para investigações científicas e desenvolvimento de medicamentos. O autor enfatiza que a regulamentação adequada é fundamental para assegurar que os fitoterápicos disponíveis no mercado sejam eficazes, isentos de contaminações e utilizados de forma racional.

Em nível global, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2003) reconhece o potencial terapêutico das plantas medicinais e reforça a necessidade da adoção de boas práticas de fabricação (BPF), controle de qualidade e regulamentação específica. A entidade internacional também recomenda que os países integrem terapias tradicionais e convencionais de forma ética, segura e baseada em evidências, promovendo políticas públicas que garantam o uso responsável dessas práticas.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) exerce papel central nesse processo por meio da RDC nº 26/2014, que estabelece critérios técnicos para a produção, comercialização e prescrição de medicamentos fitoterápicos. Essa normativa exige a comprovação científica dos produtos e define os requisitos para o registro e a notificação dos fitoterápicos e medicamentos tradicionais à base de plantas (Brasil, 2014).

Desse modo, é importante destacar que o uso de plantas medicinais como alternativa terapêutica está profundamente vinculado a fatores sociais, econômicos e culturais. Franca *et al.* (2021), apontam que essa prática se manifesta principalmente entre as camadas da população com menor acesso a medicamentos industrializados, o que reforça a necessidade de políticas públicas que garantam acesso seguro, qualificado e humanizado a essas práticas, aliando saber popular, ciência e equidade em saúde.

4 Considerações finais

O presente trabalho teve como objetivo principal analisar os benefícios e os desafios do uso de plantas medicinais na medicina popular, destacando a importância de sua valorização no contexto das práticas de saúde no Brasil. Através de uma abordagem bibliográfica e qualitativa, foi possível identificar que o uso das plantas medicinais representa muito mais do que uma prática terapêutica; trata-se de um saber ancestral, culturalmente enraizado e socialmente significativo, que permanece vivo em diferentes comunidades, especialmente naquelas com menor acesso aos serviços convencionais de saúde.

Ao longo da pesquisa, constatou-se que, embora haja reconhecimento institucional por meio de políticas públicas como a PNPIC e a PNPMF, a fitoterapia ainda enfrenta diversos

obstáculos para sua efetiva implementação no SUS. A falta de formação adequada dos profissionais da saúde, a escassez de pesquisas científicas consolidadas sobre muitas espécies e o preconceito em relação ao saber popular são entraves que precisam ser superados. Ainda assim, há avanços importantes, como o reconhecimento do uso tradicional como critério de validação terapêutica e a criação de iniciativas como as Farmácias Vivas, que fortalecem a autonomia das comunidades no cuidado à saúde.

A pesquisa também evidenciou que há ampla convergência entre os usos populares de muitas plantas e o que aponta a literatura científica, o que reforça a necessidade de maior investimento em estudos que possam confirmar a eficácia e a segurança dessas práticas. A integração entre o conhecimento tradicional e o saber científico é não apenas possível, mas desejável, sobretudo para a construção de um modelo de saúde mais inclusivo, plural e sensível às realidades culturais da população brasileira.

Dessa forma, este trabalho contribui para o reconhecimento das plantas medicinais como recurso terapêutico legítimo e propõe um olhar mais sensível e ampliado sobre os modos de cuidar. Recomenda-se que novas pesquisas aprofundem o estudo das interações entre fitoterápicos e medicamentos sintéticos, que universidades ampliem o espaço dedicado às práticas integrativas em seus currículos e que gestores públicos fortaleçam a presença da fitoterapia nas políticas de saúde. Mais do que resgatar tradições, trata-se de reconhecer na diversidade de saberes uma possibilidade real de transformar o cuidado em saúde em algo mais humano, acessível e eficaz.

Referências

AQUINO, D. *et al.* Nível de conhecimento sobre riscos e benefícios do uso de plantas medicinais e fitoterápicos em uma comunidade de Recife-PE. **Revista de Enfermagem UFPE**, Recife, v. 1, n. 1, p. 107-110, 2007. DOI: <https://doi.org/10.5205/reuol.19-8785-1-LE.0101200714>. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/5224>. Acesso em: 13 jun. 2025.

BADKE, M. R. *et al.* Saber popular: uso de plantas medicinais como forma terapêutica no cuidado à saúde. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [s. l.], v. 6, n. 2, p. 225-234, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769217945>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reu-fsm/article/view/17945>. Acesso em: 13 jun. 2025.

BRASIL. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf. Acesso em: 13 jun. 2025.

BRASIL. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC**.

Brasília: Ministério da Saúde, 2006b. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2025.

BRASIL. Portaria nº 886, de 20 de abril de 2010. Institui a Farmácia no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, v. 147, n. 75, p. 75, 2010b. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=22/04/2010&jornal=1&pagina=1&totalArquivos=136>. Acesso em: 13 jun. 2025.

BRASIL. Resolução – RDC nº 26, de 13 de maio de 2014. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, v. 151, n. 90, p. 52-58, 14 mai. 2014. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=14/05/2014&jornal=1&pagina=52&totalArquivos=100>. Acesso em: 13 jun. 2025.

BRASIL. Resolução-RDC nº 10, de 9 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, v. 147, n. 46, p. 52- 59, 10 mar. 2010. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=10/03/2010&jornal=1&pagina=1&totalArquivos=96>. Acesso em: 13 jun. 2025.

CARNEIRO, F. M. *et al.* Tendências dos estudos com plantas medicinais no Brasil. **Revista Sapiência: Sociedade, Saberes e Práticas Educacionais**, [s. l.], v. 3, n. 2, p. 44-75, 2014. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/sapiencia/article/view/2954>. Acesso em: 13 jun. 2025.

CHEVALLIER, A. **The Encyclopedia of Medicinal Plants**. London: Dorling Kindersley, 1996.

FIGUEREDO, T. L.; GURGEL, I. G. D.; GURGEL JÚNIOR, G. D. A política Nacional de Plantas Medicinais e Fitorápicos: construção, perspectiva e desafios. **Revista de Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 24, n. 2, p. 381-400, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000200004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/fzM-tXMF6QwLVHLk8nzxdFdM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 jun. 2025.

FRANCA, M. A. *et al.* O uso da Fitoterapia e suas implicações. **Brazilian Journal of Health Review**, [s. l.], v. 4, n. 5, p. 19626-19646, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-094>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/36223>. Acesso em: 13 jun. 2025.

LINHARES, J. F. P. *et al.* Etnobotânica das principais plantas medicinais comercializadas em feiras e mercados de São Luís, Estado do Maranhão, Brasil. **Revista Pan-Amazônica de Saúde**, [s. l.], v. 5, n. 3, p. 39-46, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5123/s2176-62232014000300005>. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S2176-62232014000300039&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 jun. 2025.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.

OMS. **Diretrizes sobre boas práticas de fabricação de medicamentos fitoterápicos**. Geneva: Organização Mundial da Saúde, 2003.

PEDROSO, R. S.; ANDRADE, G.; PIRES, R. H. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 31, n. 2, p. 1-19, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310218>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/kwsS5zBL84b5w9LrMrCjy5d/>. Acesso em: 13 jun. 2025.

ROCHA, L. P. B. *et al.* Uso de plantas medicinais: histórico e relevância. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 10, n. 10, p. 1-11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18282>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18282>. Acesso em: 16 jun. 2025.

ROSA, C.; CÂMARA, S. G.; BÉRIA, J. U. Representações e intenção de uso da fitoterapia na atenção básica à saúde. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 16, n. 1, p. 311-318, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6Nnd89cFpvstscx8RkJrMRN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 jun. 2025.

SIMÕES, C. M. O. *et al.* **Farmacognosia: da planta ao medicamento**. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2000.

VEIGA JÚNIOR, V. F. **Plantas medicinais e fitoterapia**. São Paulo: Atheneu, 2008.

YUNES, R. A.; CECHINEL FILHO, V. **Plantas medicinais sob a ótica da química medicinal moderna**. Chapecó: Argos, 2001.

Data de submissão: 29 de abril de 2025

Data de aceite: 27 de maio de 2025