



**Autor da
Própria Saúde**

Daniel Forjaz

PLANTAS MEDICINAIS COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DE POLÍTICAS DE AUTOCUIDADOS

Os problemas do Estilo de Vida

- Sedentarismo
- Má alimentação
- Baixo consumo de água
- Problemas de sono
- Alta exposição ao estresse mental e emocional
- Tabagismo e consumo excessivo de álcool
- Alto consumo de medicamentos
- Falta de tempo para si mesmo
- Falta de exposição à natureza



- Diabetes
- Hipertensão
- Colesterol elevado
- Gastrite
- Obesidade
- Ansiedade
- Osteoporose
- Esteatose hepática

Os problemas do Estilo de Vida

Diabetes

- **Prevalência: 10,2%** dos brasileiros (adultos) com diagnóstico médico de diabetes.
- **Aproximadamente 20 milhões de pessoas** vivendo com diabetes no país (2023).
- Em **2022** foram registrados **78,8 mil óbitos por diabetes** no Brasil. Algo em torno de **216 mortes por dia (2022)**
- Gasto aproximado de **R\$ 1,0 bilhão por ano** só com diabetes (também considerando SUS + Farmácia Popular). (2018)

Hipertensão 2023

- **Prevalência: 27,9%** dos adultos nas 27 capitais referem diagnóstico médico de hipertensão.
- **Aproximadamente 40 milhões de pessoas** vivendo com Hipertensão no país (2023).
- No Brasil, **388 pessoas morrem por dia por hipertensão**. Cerca de **141,6 mil mortes por ano (2022)**
- Gasto aproximado de **R\$ 2,0 bilhões por ano** só com hipertensão (tratamento, internações, procedimentos e medicamentos no SUS). (2018)

Quando falamos em autocuidado, estamos falando sobre sermos Autores da nossa Própria Saúde também.

Ser **Autor da Própria Saúde** é muito mais que preparar uma xícara de chá, é um conjunto de práticas, hábitos e modos de viver que garantem o equilíbrio da saúde e a qualidade de vida **de maneira autônoma e independente**.

**A PREVENÇÃO DAS DOENÇAS
COMEÇA COM A CONSCIENTIZAÇÃO E INFORMAÇÃO**

Atitudes simples trazem grandes resultados...

- cozinhar
- atividades físicas de baixo impacto (caminhada, bicicleta, praça de exercício...)
- cuidar de horta / jardim (farmácias vivas)
- contato com a natureza (trilhas, contemplação, banhos de sol, banho de floresta, grounding...)
- atividades comunitárias (escolas, associações, asilos, igrejas...)
- leitura e escrita
- práticas manuais (pintura, desenho, artesanato, costura...)
- práticas integrativas (meditação, relaxamento, yoga, tai chi...)

Mas precisam de incentivo consistente e estruturado para funcionar

- Capacitações e treinamentos para agentes comunitários e de saúde
- Cursos para a população
- Programas de incentivo local (incentivo aos municípios)
- Suporte a estruturas existentes (praças de exercícios, parques, academias públicas, centros culturais...)
- Criação de novas estruturas
- Divulgação local
- Financiamento a pequenos e micro projetos
- Inclusão das práticas de autocuidado na educação básica

E as Plantas Medicinais?

Um recurso
democrático e
acessível de
grande potencial e
alta disponibilidade



As plantas medicinais são um **recurso estratégico para a promoção da saúde** e para a Atenção Primária, já utilizado por grande parte da população mundial.

A Organização recomenda que os países desenvolvam políticas públicas que valorizem esse uso, integrem as plantas medicinais aos serviços de saúde, garantam qualidade, segurança e evidência científica, e promovam o uso racional, respeitando o saber tradicional e a biodiversidade local.



**Organização
Mundial da Saúde**

Política e Programa Nacional de

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS



Autor da
Própria Saúde

O que já temos?



Farmácias Vivas

MINISTÉRIO DA SAÚDE

PNPIC

Política Nacional de
Práticas Integrativas e
Complementares no SUS

Pessoas conscientes alcançam melhores resultados com mais segurança

- Maior protagonismo nos cuidados com a própria saúde e a saúde da família
- Prevenção de problemas comuns (diabetes, hipertensão, colesterol elevado, gastrite, etc.)
- Tratamento complementar de problemas de saúde (com a devida orientação)
- Reduz a necessidade de acesso aos sistemas de saúde
- Reduz a necessidade de consumo de medicamentos
- Maior contato com a natureza (cultivo e/ou coleta de plantas medicinais)
- Envolvimento coletivo

Como fazer das Plantas Medicinais um recurso de autocuidado acessível para as pessoas?

- Expansão das Farmácias Vivas
- Ampliação da capacitação dos profissionais da saúde para o uso de plantas medicinais
- Ampliação da Fitoterapia como PIC no SUS
- Ampliação da produção e dispensação de fitoterápicos e plantas medicinais nas UBS
- Estímulo ao envolvimento comunitário (criação de hortos medicinais comunitários)
- Divulgação e conscientização sobre o uso de plantas medicinais nos autocuidados no ambiente doméstico
- Investimento em pesquisas científicas sobre as espécies medicinais

Effect of Carica Papaya Leaves Juice on Duration of Hospital Stay among Children with Dengue Fever and Dengue Haemorrhagic Fever

Md. Shaidur Rahman^{1*}, Tasnuva Khan², Habiba Khatun³, Md. Atiqul Islam⁴, Maliha Alam Simi⁵, Sabikun Naher Urmey⁶, Moshrefa Newaz⁷

¹Resident Physician, Department of Pediatrics, Dhaka Medical College Hospital, Dhaka, Bangladesh

²Junior Consultant, Out Patient Department Paediatrics, Dhaka Medical College Hospital, Dhaka, Bangladesh

³Medical Officer, Out Patient Department Paediatrics, Dhaka Medical College Hospital, Dhaka, Bangladesh

⁴Junior Consultant (cc), Upazila Health Complex, Gurudashpur, Natore, Bangladesh

⁵Registrar, Department of Paediatrics, Dhaka Medical College Hospital, Dhaka, Bangladesh

⁶Resident Physician, Department of Medicine, Sheikh Sayera Khatun Medical College Hospital, Gopalganj, Bangladesh

⁷Consultant Paediatrics, Islami Bank Central Hospital, Kakrail, Dhaka, Bangladesh

DOI: [10.36348/sjmps.2024.v10i02.005](https://doi.org/10.36348/sjmps.2024.v10i02.005)

| Received: 20.12.2023 | Accepted: 27.01.2024 | Published: 01.02.2024

Ensaio clínico randomizado, comparado ao tratamento padrão, verificou o efeito do suco de folhas de mamão na trombocitopenia causada por Dengue em crianças.

72 crianças (3 a 16 anos) foram divididas em grupo tratado com o suco e grupo com tratamento padrão. As crianças receberam o suco por 3 dias.

O grupo que recebeu o suco teve um aumento de 102% no nível de plaquetas, enquanto o grupo com tratamento padrão apresentou queda de 26%.



Ensaio clínico randomizado controlado

> J Etnofarmacologia.21 de março de 2007;110(2):305-10. doi: 10.1016/j.jep.2006.09.033.

Publicado eletronicamente em 13 de outubro de 2006.

Efeito de um extrato da folha de Psidii guajavae no tratamento da dismenorreia primária: um ensaio clínico randomizado

Svetlana Vladislavovna Doubova ¹, Hortensia Reyes Morales, Sergio Flores Hernández, María del Carmen Martínez-García, Marcela González de Cossío Ortiz, Marco A Chávez Soto, Erika Rivera Arce, Xavier Lozoya

Afiliações + expandir

PMID: 17112693 DOI: 10.1016/j.jep.2006.09.033

Estudo clínico randomizado duplo-cego comparado com placebo e droga padrão.

Uso do extrato de folhas de goiaba foi capaz de reduzir sintomas clínicos da dismenorreia com redução significativa da dor já no primeiro ciclo.



The Effect of Chayote Juice (*Sechium Edule*) to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension

1st Hikmah

Midwifery Study Program
The Health Science Faculty,
Muhammadiyah Tangerang University
hikmah@umt.ac.id

2nd Hera Hastuti

Nursing Professional Education Study
Program
The Health Science Faculty,
Muhammadiyah Tangerang
University

3rd Eka Mardiana

Midwifery Study Program The
Health Science Faculty,
Muhammadiyah Tangerang
University

4th Sifaunnisah

Nursing Professional Education Study
Program The Health Science Faculty,
Muhammadiyah Tangerang University

Ensaio experimental com 360 idosos hipertensos que consumiram suco de chuchu por 4 dias consecutivos, sem uso de anti hipertensivos.

A pressão arterial média do grupo caiu de 16/9 para 13/8 mmHg.



O nitrato dietético proporciona redução sustentada da pressão arterial em pacientes hipertensos: um estudo randomizado, de fase 2, duplo-cego e controlado por placebo.

Vikas Kapil ¹, Raymond S Khambata ¹, Amy Robertson ¹, Mark J Caulfield ¹, Amrita Ahluwalia ²

Afiliações + expandir

PMID: 25421976 PMCID: PMC4288952 DOI: 10.1161/HIPERTENSÃOAHA.114.04675

Estudo clínico randomizado duplo-cego, controlado por placebo verificou o efeito do suco de beterraba na hipertensão arterial durante 4 semanas.

68 pacientes participaram. 34 hipertensos não tratados e 34 hipertensos tratados sem controle efetivo.

Houve queda de 7,7 mmHg na pressão sistólica e 5,2 mmHg na diastólica. A Função endotelial melhorou 20%.



Efeito do gengibre (*Zingiber officinale*) nos marcadores glicêmicos em pacientes com diabetes tipo 2

Farzad Shidfar , Asadollah Rajab , Tayebbeh Rahideh , Nafiseh Khandouzi , Sharieh Hosseini , Shahrzad Shidfar

PMID: 25719344 DOI: 10.1515/jcim-2014-0021



Estudo clínico randomizado duplo-cego, controlado por placebo verificou o efeito de 3g do pó de gengibre ao dia no perfil de pacientes diabéticos tipo 2, por 3 meses.

45 paciente foram divididos num grupo gengibre e um grupo placebo. Todos continuaram tomando medicações padrão durante o experimento.

A glicemia em jejum do grupo tratado caiu 12%. A hemoglobina glicada caiu 10%. A insulina caiu 24,5% e a resistência insulínica caiu 35%.

Os padrões não se alteraram no grupo placebo.

*Deixe as plantas medicinais
trabalharem a seu favor...*

Muito obrigado!



**Autor da
Própria Saúde**

