

REVISTA TÓPICOS

A UTILIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DAS CEFALÉIAS: CONTRIBUIÇÕES DO SABER POPULAR

DOI: 10.5281/zenodo.11180707

Viviannie Amélia de Aquino Cardoso¹

RESUMO

As tradições antigas aliadas aos conhecimentos científicos visando o desenvolvimento e dissipação do uso terapêutico no mundo comprovam a necessidade de estudos que venham a descobrir importantes fármacos, bem como sua comercialização futura o que efetiva a potencialidade do uso das mesmas e legitimando-as. Sabe-se que as plantas medicinais têm sido usadas no tratamento de doenças humanas em muitos locais e épocas diversas. O estudo objetiva-se a identificar as plantas medicinais mais indicadas para o tratamento das cefaléias por raizeiros e comerciantes na capital do Norte de Minas Gerais. E para tanto foi utilizada uma abordagem descritiva e exploratória, de natureza quantiquantitativa, com uma revisão bibliográfica de cunho científico.

Palavras-chave: Cefaléia. Medicinais. Plantas. Popular. Saber. Tratamento.

ABSTRACT

Ancient traditions combined with scientific knowledge aimed at the

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

development and dissipation of therapeutic use in the world prove the need for studies that will discover important drugs, as well as their future commercialization, which makes the potential of their use effective and legitimizing them. It is known that medicinal plants have been used in the treatment of human diseases in many places and at different times. The study aims to identify the most suitable medicinal plants for the treatment of headaches by healers and traders in the capital of northern Minas Gerais. And for that, a descriptive and exploratory approach was used, of a quantitative and qualitative nature, with a bibliographic review of a scientific nature.

Keywords: Headache. Medicinal. Plants. Popular. Know. Treatment.

Introdução

Para a melhoria, manutenção da qualidade de vida e minimizar possíveis dores a sociedade vem em busca de alternativas que amenizem seu sofrimento, encontrando estas nas recomendações do “saber popular”, sem saber os seus reais efeitos no seu organismo. Muitas vezes se automedicam por orientação vizinha ou costumes familiares; não seguem corretamente a farmacoterapêutica, misturam princípios ativos, administram com bebidas em que algumas são incompatíveis, uma desorientação descontrolada. Partindo do pressuposto da dor, um tipo muito comum que acomete muito a sociedade, é a cefaléia, portanto, quais seriam as plantas medicinais mais recomendadas pelo saber popular no tratamento das cefaléias? Qual a posologia, dose e modo de utilização das mesmas? Existem precauções ao utilizar as plantas medicinais?

REVISTA TÓPICOS

A humanidade sempre busca formas alternativas que amenizem suas enfermidades, sendo o principal instrumento terapêutico, os medicamentos. Os medicamentos são administrados com o propósito de alcançar a cura de uma doença, eliminar ou reduzir seus sintomas, interromper ou controlar seu processo e preveni-la. No entanto, o risco da morbimortalidade relacionada com os medicamentos é grande, principalmente quando se trata de plantas medicinais, pois, muitas vezes são indicadas por um profissional não capacitado, aumentando o uso irracional, constituindo uma séria preocupação para os profissionais de saúde.

Pelo aumento da demanda e difusão do maior conhecimento popular e maior acesso às plantas, há o reconhecimento da necessidade de documentações mais padronizadas para o uso, tanto devido a sua toxicidade, quanto pela possível má interação com o uso de outras drogas. Decorrente do saber popular e do seguimento de tradições, a população sempre detém de uma receita com plantas medicinais como formas alternativas que amenizem suas enfermidades, para o tratamento das cefaléias não seria antagônico. Entretanto esta utilização pode não estar sendo realizada de forma, dose e patologia corretas e para tanto se fez necessária a pesquisa.

O presente estudo teve por finalidade, identificar quais as plantas medicinais mais recomendadas pelo saber popular no tratamento das cefaléias bem como sua posologia, dose e modo de utilização, na capital do norte de Minas Gerais, e para tanto foi necessário além da revisão sobre a história das plantas medicinais, sobre a dor, sobre a cefaléia, conhecer as práticas terapêuticas não convencionais para o alívio da cefaléia, e para

REVISTA TÓPICOS

tanto, foi necessário submeter ao comitê de ética em pesquisa sendo aprovado pelo **número do Parecer: 5.580.799** e através das informações fornecidas por esta pesquisa, apresentam-se à sociedade, as plantas medicinais mais indicadas para o seu tratamento das cefaléias, bem como o modo correto da administração das mesmas, ou seja, sua implementação e a validação técnica-científica, contribuindo assim tanto para a manutenção da qualidade e segurança em saúde da população, bem como subsídios para o registro das plantas indicadas para tratamento das cefaléias.

Desenvolvimento científico

A utilização de plantas medicinais é a terapêutica popular mais clássica, expandida e praticada de medicação no âmbito brasileiro, portanto é aceitável a conceituação de que a medicina atual possui base nas tradições antigas. O Brasil possui uma copiosa flora, farta e diversificada como afirma Argenta et al (2011) e esta grande incidência de produtos naturais fez com que a utilização continuasse como tendência no cotidiano da população. As cefaléias, ou dores de cabeça, são um problema de saúde comum que afeta pessoas em todo o mundo. Plantas medicinais têm sido amplamente estudadas quanto ao seu potencial no tratamento das cefaléias, oferecendo uma abordagem alternativa ou complementar aos tratamentos convencionais.

E como tendência, uma das utilizações das plantas medicinais é para o alívio da dor. A dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável associada à lesão tecidual real ou potencial. Ela pode ser uma referência subjetiva de sofrimento e compromete o processo de pensamento, perturba

REVISTA TÓPICOS

e interfere na qualidade de vida, sendo o seu controle um objetivo prioritário.

Um exemplo de dor é a cefaléia, que se trata de dor de cabeça intensa. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% da população mundial sofre com este tipo de dor. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta este tipo de dor como uma das doenças mais incapacitantes da humanidade. No Brasil, mais de 15 milhões de pessoas sofrem de dor de cabeça, sendo que aos gastos com a doença no sistema público de saúde do país ultrapassam US\$ 140 milhões anuais, estima a Sociedade Brasileira de Cefaléia (SBCe).

As tradições antigas aliadas aos conhecimentos científicos visando o desenvolvimento e dissipação do uso terapêutico no mundo comprovam a necessidade de estudos que venham a descobrir importantes fármacos, bem como sua comercialização futura o que efetiva a potencialidade do uso das mesmas e legitimando-as.

O uso de remédios à base de ervas remonta às tribos primitivas em que as mulheres se encarregavam de extrair das plantas os princípios ativos para utilizá-los na cura das doenças. À medida que os povos dessa época se tornaram mais habilitadas em suprir as suas necessidades de sobrevivência, estabeleceram-se papéis sociais específicos para os membros da comunidade em que viviam. Afirma Simon (2001) que o primeiro desses papéis foi o de curandeiro. Esse personagem desenvolveu um repertório de substâncias secretas que guardava com zelo, transmitindo-o, seletivamente, a iniciados bem preparados.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

A fitoterapia de acordo com Franca et al (2008, p. 201-208) permite que o ser humano se reconecte com o ambiente, acessando o poder da natureza, para ajudar o organismo a normalizar funções fisiológicas prejudicadas restaurar a imunidade enfraquecida, promover a desintoxicação e o rejuvenescimento.

Estudos sobre a medicina popular vêm merecendo atenção cada vez maior devido ao contingente de informações e esclarecimentos que vem sendo oferecido à Ciência. Esse fenômeno, afirma Vale (2002, p. 368-80) têm propiciado o uso de chás, decoctos, tisanas e tinturas fazendo com que, na maioria dos países ocidentais, os medicamentos de origem vegetal sejam retomados de maneira sistemática e crescente na profilaxia e tratamento das doenças, ao lado da terapêutica convencional.

Segundo parâmetros estabelecidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) resolução da Diretoria Colegiada nº. 48/2004, os fitoterápicos são medicamentos preparados exclusivamente com plantas ou partes destas (raízes, cascas, folhas, flores, frutos ou sementes), que possuam propriedades reconhecidas de cura, prevenção, diagnóstico ou tratamento sintomático de doenças, validadas em estudos etnofarmacológicos, documentação tecnocientífica ou ensaios clínicos de fase.

O avanço da medicina convencional não inibiu o progresso das práticas curativas populares, pois estas trazem a possibilidade de uma melhor relação custo - benefício para a população, promovendo saúde a partir de plantas produzidas localmente afirma ARNOUS et al (2005, p. 1-6). Ainda

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

este relata que a utilização é influenciada por hábitos, costumes e parâmetros socioeconômicos como também a forma da transmissão do referido conhecimento. A transmissão apenas oral dos conhecimentos pode ser um fator negativo, uma vez que tais informações podem ser perdidas ou modificadas no decorrer do tempo. Sendo assim, faz-se necessário a realização de um estudo científico detalhado da etnobotânica de cada região.

As cefaléias, ou dores de cabeça, são uma queixa médica comum que pode ser debilitante e afetar a qualidade de vida dos pacientes. Além das terapias farmacológicas tradicionais, o uso de plantas medicinais tem sido explorado como uma alternativa ou complemento no tratamento das cefaléias.

No contexto brasileiro, estudos têm investigado o potencial terapêutico de diversas plantas medicinais na redução das cefaléias. De acordo com um estudo realizado por Oliveira et al (2014), a erva-cidreira (*Melissa officinalis*) demonstrou efeitos promissores na redução da intensidade e frequência das dores de cabeça tensionais, possivelmente devido às propriedades relaxantes do sistema nervoso central.

Outro estudo relevante, conduzido por Costa et al (2017) investigou o uso da erva-mate (*Ilex paraguariensis*) no tratamento de cefaléias enxaquecosas. Os resultados sugerem que a erva-mate pode ter um efeito positivo na redução da frequência e intensidade das crises de enxaqueca, talvez devido às propriedades antiinflamatórias e antioxidantes da planta. De acordo com Santos et al (2020), a chamomilla (camomila) demonstrou

REVISTA TÓPICOS

propriedades analgésicas significativas, reduzindo a intensidade das cefaléias tensionais.

A fitoterapia brasileira também inclui o uso tradicional do boldo (*Plectranthus barbatus*) no tratamento de cefaléias; De acordo com um estudo de revisão realizado por Garlet et al (2022), o boldo demonstrou potencial analgésico e antiinflamatório, tornando-o uma opção interessante para o alívio das dores de cabeça. Pesquisas conduzidas por Santos (2021) sugerem que várias plantas medicinais, como a *Valeriana officinalis* (valeriana) e a *Melissa officinalis* (melissa), têm potencial para aliviar a dor de cabeça ao induzir o relaxamento muscular e diminuir a ansiedade, já a pesquisa de Pereira (2020) observa que o uso de plantas medicinais, como a *Mentha piperita* (hortelã-pimenta), pode ser benéfico no tratamento de cefaléias, devido às suas propriedades antiinflamatórias e analgésicas.

É importante notar que, embora os estudos sugiram um potencial terapêutico das plantas medicinais no tratamento das cefaléias, mais pesquisas são necessárias para compreender completamente os mecanismos de ação e a eficácia dessas plantas. Além disso, a consulta a profissionais de saúde é fundamental antes de iniciar qualquer tratamento baseado em plantas medicinais para cefaléias, a fim de garantir a segurança e eficácia do tratamento.

As cefaléias, ou dores de cabeça, são um problema de saúde comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. O tratamento convencional muitas vezes envolve o uso de analgésicos e outros medicamentos, mas o interesse por abordagens terapêuticas alternativas, como o uso de plantas

REVISTA TÓPICOS

medicinais, tem crescido. No contexto brasileiro, há uma rica tradição de uso de plantas medicinais na medicina tradicional, conhecida como fitoterapia.

A dor

A dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável que pode ter diversas origens e manifestações. Ela desempenha um papel crucial na medicina e é um dos principais motivos de busca por assistência médica. A dor é definida pela Associação Internacional para Estudos da Dor (1986, p. 217) como “*uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada a uma lesão tecidual real ou potencial, ou descrita nos termos de tal lesão*”. Pode-se dizer que a dor é um quinto sinal vital, é um sintoma de suma importância que em casos graves pode até levar o indivíduo a ter problemas de incapacitação, dificultando a realização de atividades diárias, chegando a interferir no estado de humor, nas relações sociais e profissionais. Conforme afirma Koleva *et al*, (2005, p. 475-479), que a dor afeta o bem estar humano em seus aspectos físicos, mentais e sociais.

De acordo com Maciel (2004, p. 1), a dor é uma experiência única e própria de cada indivíduo, “modificada pelo conhecimento prévio de um dano que pode ser existente ou presumido”. Relata Cardoso (2009, p. 87), que o sistema nervoso tem como principal função fornecer informações sobre lesões corporais em potencial, onde a dor é uma expressão destas informações. “A percepção corporal da dor é denominada nocicepção”. Segundo Sallum *et al* (2013), a dor aguda é uma resposta protetora do organismo, enquanto a dor crônica pode ser debilitante e afetar

REVISTA TÓPICOS

significativamente a qualidade de vida. De acordo com Oliveira (2020), a dor neuropática, resultante de lesões no sistema nervoso, é um desafio terapêutico, exigindo estratégias multidisciplinares para o seu manejo. Pereira (2016) argumenta que a dor é uma experiência subjetiva e, portanto, a avaliação precisa levar em consideração não apenas a intensidade da dor, mas também os aspectos emocionais e cognitivos associados a ela. Mendonça et al (2023) ressalta que a dor crônica frequentemente requer uma abordagem interdisciplinar, envolvendo não apenas a farmacoterapia, mas também intervenções psicológicas e fisioterapêuticas para abordar suas múltiplas dimensões.

Em relação à dor, esta se classifica em relação ao seu início e duração como aguda crônica e disruptiva (tabela 1) fisiopatologicamente: como Nociceptiva/ somática/visceral e neuropática ou não-nociceptiva, Psicogênica/ Psicossomática e Idiopática (tabela 2).

Tabela 1 – Classificação da dor quanto ao seu início e duração.

T i p o	Características	Exemp los
A g	A dor aguda é intensa e dura um tempo relativamente curto. É mais um sintoma de que o	Ossos quebra dos,

REVISTA TÓPICOS

u d a	corpo está sendo ferido de alguma forma. Essa dor geralmente desaparece com a cicatrização do ferimento.	cortes, queimaduras, tratamentos odontológicos e cirurgias.
C r ô n i c a	A dor crônica ou persistente dura um longo período de tempo. Pode variar de leve a severa. A dor é considerada crônica se durar mais de 3 meses. A dor crônica pode atrapalhar a vida do paciente se não for bem tratada.	Dor de cabeça, infecções, artrite, danos nos nervos, fibromialgia, cirurgia anterior e câncer.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

D i s r u p t i v a	A dor disruptiva é um sinalizador de que a dor se apresenta apesar de estar tomando analgésicos regularmente para controlar a dor crônica. Chama-se dor disruptiva porque "rompe" o alívio da dor que se sente com analgésicos. Como regra, aparece de forma rápida, dura até uma hora e a sensação é muito parecida com a dor crônica, exceto que é mais intensa. Podem acontecer várias vezes ao dia, mesmo quando a dor crônica é controlada com medicamentos. A dor disruptiva geralmente tem a mesma causa que a dor crônica.	Quand o o medica mento não faz mais efeito e a dor contin ua.
--	--	--

Fonte: Adaptado de Oncoguia

Tabela 2 – Classificação fisiopatológica da dor.

T i p o	Subtip os	Características	Exemplos
N o c	Somáti ca	Constante e bem localizada, que se exacerba com movimentos e alivia com o repouso	Osteoartrose, metástase óssea,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

i c e p t i v a	Visceral	Constante, aperto, mal localizada, associada a reações autonômicas (náuseas, sudorese, Cólicas).	infiltração de tecidos moles Neoplasia e/ou metástases intra-abdominais, Obstrução intestinal, cólica renal
N e u r o p á t i c a	Disestésica (Sensação anormal ou desagradável, espontânea ou provocada)	Ardência constante, hiperalgia (resposta mais intensa a um estímulo que normalmente é doloroso) ou alodínea (quando um estímulo não-nocivo é percebido como dor).	Radiculopatia por protrusão discal, neuropatia pós-quimioterapia/radioterapia

REVISTA TÓPICOS

	Lancinante	Episódica, paroxismo tipo choque	Invasão de plexo braquial ou do trigêmeo
Psicossom	Caráter emocional.	Diagnósticos de exclusão, uma vez que as demais categorias álgicas podem acompanhar-se de alterações emocionais, ou seja, quando nenhum mecanismo nociceptivo ou neuropático pode ser identificado e há sintomas psicológicos suficientes para o estabelecimento de critérios psiquiátricos	Dor de cabeça, dor muscular, dor nas costas, dor no peito e dor no estômago.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

á t i c a			
I d i o p á t i c a	Orige m descon hecida	Não se pode indicar sua causa.	Pode ser considerada a própria doença. Os exemplos incluem dores lombares, enxaqueca, fibromialgia, dores do câncer, entre outros casos.

Fonte: Adaptado de CARDOSO, 2009, p. 89

A Cefaléia

A cefaléia, termo médico para designar dor de cabeça, é uma condição detentora de características e intensidades diferentes em cada indivíduo,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

podendo ser relacionada a possíveis distúrbios físicos, psicológicos ou emocionais e até mesmo por efeito de alguma medicação e ser desencadeada por diversos fatores como o estresse, tabagismo, excesso de ingestão de bebida alcoólica, sono irregular, longos períodos de jejum e problemas oftalmológicos.

A cefaléia é uma condição de saúde comum caracterizada por dor ou desconforto na cabeça e no pescoço, com uma variedade de causas e manifestações. Ela afeta significativamente a qualidade de vida e é um motivo frequente de busca por atendimento médico. Queiroz et al (2008) destacam que a enxaqueca é uma das formas mais comuns de cefaléia e afeta uma parcela significativa da população brasileira, impactando a produtividade e o bem-estar dos indivíduos. Segundo Cruz et al (2017), a cefaléia tensional é outra forma comum de dor de cabeça e frequentemente está relacionada ao estresse e à tensão muscular.

A cefaléia por ser um sintoma muito freqüente e comum na sociedade, deve ser considerada como um sinal de alerta, ela sendo consequência de problemas simples ou até mesmo graves. De acordo com Mortimer et al (1993, p. 427-431), o número de consultas a serviços especializados no tratamento de cefaléia não reflete sua prevalência na população, já que menos de 15% dos pacientes procuram um especialista e aí entra a automedicação, uma prática como afirma Silva e Fontoura (2014, p. 75-82), que a automedicação pode acarretar deturpação dos sinais e sintomas da doença, dificultando assim o seu diagnóstico.

REVISTA TÓPICOS

A dor de cabeça gera sofrimento físico, além de prejuízos sociais, laborais, emocionais e econômicos afirma Braga et al (2012, p. 138-44), gerando também impacto social. Em concordância, relata Souza et al (2015, p. 23-26), que se trata de uma dor crônica que representa um grande problema de saúde pública e um componente comprometedor da qualidade de vida, prejudicando seus componentes sociais, pessoais e laborais. A cefaléia, popularmente conhecida como dor de cabeça, é um sintoma que precisa ser considerado como sinal de alerta, uma vez que sua ocorrência pode estar relacionada a problemas de maior gravidade. Pode ser episódica ou contínua, envolvendo ou não estruturas orgânicas na etiologia da dor relatam Sanvito; Monzillo (1997, p. 437-448). A Unifesp (2022) argumenta que a avaliação da cefaléia deve considerar não apenas a intensidade da dor, mas também outros fatores, como duração, frequência e sintomas associados, para um diagnóstico preciso e Parreira et al (2021) destaca a importância da educação do paciente sobre fatores desencadeantes, estratégias de prevenção e opções terapêuticas, visando o manejo eficaz das cefaleias e a melhoria da qualidade de vida.

As cefaléias podem ser classificadas etimologicamente como primárias e secundárias (vide tabela 3), quanto ao modo de instalação e evolução (vide tabela 4). De acordo com Subcomitê de Classificação das Cefaléias da Sociedade Internacional de Cefaléia, (2006) elas são classificadas de acordo com o fenótipo da cefaléia apresentada pelo sujeito no momento atual ou pela característica algica apresentada no último ano.

Tabela 3 – Classificação etimológica da cefaléia.

REVISTA TÓPICOS

T i p o	Primária	Secundária
C a r a c t é r i s t i c a s	São as que ocorrem sem etiologia demonstrável pelos exames clínicos ou laboratoriais usuais. Nestes casos, distúrbios neuroquímicos, encefálicas têm sido demonstradas, envolvendo desequilíbrio de neurotransmissores, principalmente para a migração. Tais distúrbios seriam herdados e, sobre tal susceptibilidade endógena, atuam fatores ambientais.	São as provocadas por doenças demonstráveis pelos exames clínicos ou laboratoriais. Nestes casos, a dor seria consequência de uma agressão ao organismo, de ordem geral ou neurológica.
E x e m p l	Enxaquecas (vários tipos), Cefaléias tipo (tensional e em salvas), hemicrânia paroxística.	Tumores no SNC, hemorragias intracranianas, infecções do SNC, hidrocefalia,

REVISTA TÓPICOS

o s	intoxicação exógena, distúrbios metabólicos, AVC, TCE.
--------	---

Fonte: Adaptado de Gherpelli (2002, p. 4) e Speciali (1997, p. 421-427)

Tabela 4 – Classificação da cefaléia quanto ao modo de instalação e evolução.

T i p o d e c e f a l é i a	Caractêricas	Exemplos
E x	Surgimento abrupto, em fração de segundo, atingindo	Sugere a ruptura de um aneurisma arterial

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

pl o si v a s	a intensidade máxima instantaneamente, às vezes, com o paciente se referindo a um estalo.	intracraniano ou de outras malformações vasculares
A g u d a s	São as que atingem seu máximo em minutos ou poucas horas.	A cefaléia migrânea, cefaléia de tensão, meningites, encefalites, hemorragias cerebrais não arteriais, sinusites agudas.
S u b a g u d a s	Instalação insidiosa, atingindo o ápice em dias ou poucos meses (até três meses).	Cefaléias secundárias, decorrentes de hematomas subdurais, tumores de crescimento rápido, meningites crônicas (fungo, tuberculose).
C r ô	São as que persistem por meses ou anos e, em geral,	Podem ser persistentes (cefaléia crônica diária).

REVISTA TÓPICOS

ni c a s	são primárias.	Podem ser recidivantes, (cefaléia migrânea, cefaléia em salvas, cefaléia tipo tensão esporádica e outras).
-------------------	----------------	---

Fonte: Adaptado de Speciali (1997, p. 421-427)

O diagnóstico da cefaléia é clínico, e seu tratamento deve ser feito de forma correta e efetiva iniciado de forma rápida, imediatamente depois de realizado o mesmo, afim da garantia do controle de suas crises bem como a melhoria da qualidade de vida.

As plantas medicinais (*conceitos, utilização, classificação e validação técnica-científica*)

As plantas medicinais são as espécies vegetais que apresentam ação farmacológica, são utilizadas na preparação de remédios caseiros, ou seja, ajudam na cura ou tratamento de várias doenças e provêm do conhecimento popular ou tradicional de cada país. Brasil (2006) conceitua as plantas medicinais como aquelas que possuem princípios bioativos, e que o seu uso é regulamentado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, órgão do Ministério da Saúde, que publica resoluções que regulam quais, quando e como as chamadas 'drogas vegetais' devem ser usadas como opção terapêutica, no Sistema Único de Saúde, mais precisamente, o uso de partes das plantas medicinais: folhas, cascas, raízes ou flores, com propriedades profiláticas ou terapêuticas.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

As plantas medicinais têm desempenhado um papel significativo na história da medicina e na cultura brasileira. Este estudo explora os conceitos, usos, classificações e a importância da validação técnico-científica das plantas medicinais. As plantas medicinais são amplamente utilizadas na medicina popular, mas seu uso requer critérios científicos para garantir a eficácia e a segurança. Di Stasi (2002), define plantas medicinais como espécies vegetais que, quando utilizadas de forma apropriada, proporcionam benefícios terapêuticos, podendo ser empregadas no tratamento e na prevenção de doenças. Segundo Gilbert e Favoreto (2022), a classificação das plantas medicinais baseia-se em critérios botânicos, químicos e etnobotânicos, categorizando-as de acordo com suas propriedades terapêuticas.

Pode-se dizer que as primeiras descrições sobre plantas medicinais feitas pelo homem retomam as escrituras e ao Papiro de Ébers. De acordo Vilela (1977, p. 89-115). Com Este papiro foi descoberto e publicado por Georg Ebers, sendo traduzido pela primeira vez, em 1890, por H. Joachin. Esse material foi encontrado nas proximidades da casa mortuária de Ramsés II, porém pertence à época da XVIII Dinastia, no Egito, e relata aproximadamente 100 doenças e um grande número de drogas da natureza animal, vegetal ou mineral.

Veiga (2002, p. 273-286), afirma que no Brasil, a primeira descrição sobre o uso de plantas como remédio foi feita por Gabriel Soares de Souza, autor do Tratado Descritivo do Brasil, de 1587. Esse tratado descrevia os produtos medicinais utilizados pelos índios de “as árvores e ervas da

REVISTA TÓPICOS

virtude”. Com vinda dos primeiros médicos portugueses ao Brasil, diante da escassez, na colônia, de remédios empregados na Europa, perceberam a importância das plantas utilizadas pelos indígenas como medicamento. Relata Rodrigues (2008) que a utilização de plantas medicinais é tão antiga quanto à civilização humana.

Júnior et al (2010, p. 20-26) enfatiza que exemplo dessa ancestralidade na utilização das plantas medicinais são os registros datados de 3000 a.C. na China que indicam a utilização de diversas ervas nos cuidados à saúde, alimentação e cosmética e ainda relata que as culturas indígena, africana e européia influenciaram marcadamente o uso de plantas medicinais no Brasil, constituindo as bases da medicina popular brasileira e somada a isso, a diversidade genética vegetal de aproximadamente 55 mil espécies catalogadas favorece o uso de ervas medicinal pela população.

Azevedo e Fonseca (2007, p. 263-275) afirmam que a utilização de plantas medicinais no Brasil é prática comum, resultante da forte influência cultural dos indígenas e africanos e da cultura européia trazida pelos colonizadores.

Portanto, as plantas medicinais além de trazer um resgate ao valioso conhecimento popular dos antepassados que visam uma tradição trazem também muitos benefícios tanto para a cura como na prevenção de doenças. Amorozo (1996, p. 50), diz que conhecer as plantas medicinais a partir de seu emprego por grupos sociais diversos exige uma abordagem abrangente, que ultrapasse “*as fronteiras do simples registro do uso de plantas para*

REVISTA TÓPICOS

fins medicinais, para levar em conta também o contexto sociocultural e ambiental em que ele ocorre”.

Conquanto a utilização de plantas medicinais, para tratamento, cura e prevenção de doenças, é uma das mais antigas formas de prática medicinal da humanidade e pode-se afirmar que no Brasil existe a maior biodiversidade, chegando a compor cerca de 15 a 20% da parcela mundial, de acordo com Silva (2015) e afirma Louisa (2013) que dessa, são encontradas mais de 55 mil espécies de plantas, sendo que menos de 1% foram estudadas cientificamente.

A utilização das plantas medicinais é uma terapêutica popular milenar que é obtida através de observações e transmitida como herança para as pessoas e ainda complementa Conceição et al (2011), que com isso, o homem aprendeu a reconhecer, a respeitar e a usar as propriedades curativas das plantas, sendo empregadas pelas comunidades para tratamentos das enfermidades humanas e também para os animais.

De acordo com Silva et al (2001), a utilização popular das plantas medicinais, com fins terapêuticos e rituais religiosos, provém de diferentes origens e culturas tradicionais, principalmente de índios brasileiros e seitas afro-brasileiras, o seu uso e o comércio foram estimulados pelas necessidades de uma crescente população; pela facilidade de acesso devido aos custos elevados da medicina ocidental, além do crescente interesse pelo potencial terapêutico e econômico. Afirma, portanto Dorigoni et al (2001, p. 69-79) que a utilização dessas plantas tornou-se uma prática generalizada na medicina popular, que vem sendo utilizada não só nas zonas rurais como

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

também no meio urbano, como forma alternativa ou complementar aos tratamentos da medicina oficial.

A mais recente normativa sobre a produção, distribuição e o uso de drogas vegetais, é a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) 10, publicada pela ANVISA em 09 de março de 2010. De acordo com Brasil (2010, p. 52) nessa resolução, droga vegetal é compreendida como “planta medicinal ou suas partes, que contenham as substâncias, ou classes de substâncias, responsáveis pela ação terapêutica, após processos de coleta ou colheita, estabilização, secagem, podendo ser íntegra, rasurada ou triturada”. Nela contém uma lista de 66 drogas vegetais com as nomenclaturas científicas e populares, parte utilizada, forma de utilização, posologia e modo de usar, via uso, alegações, contra indicações, efeitos adversos, informações adicionais em embalagem e referência para as quais se aplica o disposto na Resolução e destinam-se ao uso episódico, oral ou tópico, para o alívio sintomático das doenças relacionadas na RDC, devendo ser disponibilizadas exclusivamente na forma de droga vegetal para o preparo de infusões, decocções e macerações.

Apesar de sua utilização ser regulamentada, o Ministério da Saúde (2009, p. 140) relata que a eficácia do uso dos produtos naturais ainda é algo que ainda denota imprecisão. É nesse contexto que a OMS tem a iniciativa de catalogar algumas das plantas consideradas eficazes, bem como a conduta que os profissionais e a comunidade devem ter com os produtos naturais. Castro e Figueiredo (2020) destaca a importância da validação técnica-científica das plantas medicinais, incluindo estudos farmacológicos e

REVISTA TÓPICOS

clínicos, para confirmar sua eficácia e segurança, além de estabelecer dosagens adequadas e Santos (2018) discute a relevância da integração do conhecimento tradicional e científico no uso de plantas medicinais, visando a valorização da medicina popular e a promoção de terapias complementares.

Planta medicinal é definida como uma espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos, ela pode ser utilizada no seu estado fresco ou seco. Para tanto, têm-se suas formas extrativas (tabela 5) e seus principais modos de utilização (tabela 6).

Tabela 5 – Formas extrativas das plantas medicinais.

T i p o	Características	Outras informações
T i n t u r a s	São preparações a partir de um líquido extrator à temperatura ambiente pela ação do álcool sobre uma planta seca (tintura simples) ou sobre uma mistura de plantas secas (tintura composta).	Geralmente conservam os princípios ativos por um período de 2(dois) anos. Forma de gotas, diluídas em água.

REVISTA TÓPICOS

v e g e t a l i s		
T i n t u r a s - M ã e s	Preparações líquidas resultantes da ação dissolvente de um veículo alcoólico sobre drogas de origem vegetal ou animal.	São obtidas por maceração em álcool com diferentes títulos, pode ser utilizada a planta fresca, planta fresca estabilizada ou raramente planta seca
A l c o	Obtidas pela ação do álcool sobre plantas frescas que não podem sofrer processos de estabilização e secagem, pois perdem a atividade.	São utilizadas partes iguais em peso da planta fresca e de álcool a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

o l a t u r a s		um título elevado, para evitar uma diluição elevada pela água liberada pela planta
E x t r a t o s g l i c ó l i c	Obtidos por processo de maceração ou percolação de uma erva em um solvente hidroglicólico, podendo ser o propilenoglicol, etilenoglicol ou glicerina.	Utilizados em fitocosméticos.

REVISTA TÓPICOS

o s		
E x t r a t o s f l u i d o s	São preparações officinais segundo a Farmacopéia Brasileira, obtidas de drogas vegetais, de forma que 1000 g de extrato contenham o equivalente a 1000 g de erva seca, ou seja, 1 ml do extrato corresponde a 1 g da planta seca, ou seja a relação entre droga dessecada e extrato é de 1:1.	1 g de extrato fluido equivale a: -1 g de droga seca -5 g de tintura ou alcoolatura -10 g de tintura-mãe 50 g de xarope
E x t r a t o s	São preparados semi sólidos ou soluções extrativas que possuem consistência semelhante ao mel, obtidos por concentração do extrato fluido que, quando dessecadas a 105°C perdem entre 15 a 20% de água	São de fácil contaminação, por isso necessitam de um conservante antimicrobiano.

REVISTA TÓPICOS

m o l e s		
E x t r a t o s s e c o s	São obtidos concentrando-se os extratos líquidos até eliminação total do solvente, obtendo-se assim um pó ligeiramente higroscópico.	Os Extratos secos são facilmente manipulados, altamente higroscópicos, conservados em recipientes herméticos (desidratantes), e ao abrigo da luz.

Fonte: Adaptado de Freitas (2005)

Tabela 6 – Processos extrativos e principais modos de utilização das plantas medicinais.

Tip	Características
-----	-----------------

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

o	
Infusão	É o processo onde a preparação é feita jogando-se água fervente sobre as plantas, numa vasilha, deixando tampadas em repouso por algum tempo. É utilizada para folhas, flores e cascas finas.
Decocção (Cozimento)	É uma operação que consiste em ferver a água junto com fragmentos de plantas num recipiente onde se coloca as plantas e em seguida água fria. O tempo de cozimento é determinado pela farmacopeia brasileira. Preparada com as partes duras como cascas, ramos e frutos
Suco fresco	Extrato de uma planta verde e fresca, feito ao triturar com um pilão ou utilizando uma máquina de moer.
Cataplasma	É o processo onde se aplica um macerado quente ou frio de plantas medicinais com a finalidade de se reduzir uma inflamação e/ ou dor local.

REVISTA TÓPICOS

Compressão	Consiste em mergulhar um pano limpo, um pedaço de algodão em um preparado líquido (chá, infusão, suco, etc.) e aplicá-lo diretamente sobre a parte que deve ser tratada, deixando vários minutos.
Banhos	São preparações com ervas medicinais, utilizadas especialmente para uso externo.
Inalação	É uma preparação que se aproveita a ação combinada de vapor de água quente com o aroma das drogas voláteis, como o eucalipto, alecrim, etc. Sua preparação e uso exigem rigoroso cuidado, principalmente quando se trata de crianças, por causa do risco de queimaduras.
Macerção ou infusão fria	Associação de plantas à água natural, filtrada, deixando-as submersas por um período de 10 a 24 horas.
Pós veg	São preparações sob a forma de pós finos e secos de plantas. Pode ser preparado com folhas, flores, cascas,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

etais	raízes, sementes.
Xaropes	São medicamentos líquidos, viscosos, os quais se obtém misturando sucos, decoctos ou macerados, com açúcar, levando ao fogo brando até consistência desejada.
Colutorio	Bochecho: É a agitação de infuso, decocto ou macerado na boca fazendo movimentos da bochecha, não devendo ser engolido o líquido ao final.
(bochecho) e gargarejos	Gargarejo: É a agitação de infuso, decocto ou macerado na garganta pelo ar que se expele da laringe, não devendo ser engolido o líquido ao final. Prepara-se um chá por decocção de ervas medicinais. Utiliza-se este preparado para higienização e tratamento de afecções das gengivas, mucosas, amígdalas e faringe. O uso é externo, enxágua a garganta gargarejando varias vezes ao dia, preferencialmente de manhã e à noite.
Vinhos medic	São preparações nas quais as substancias vegetais sofrem a ação dissolvente do vinho, ou seja, são extraídos por maceração, devendo então ser de boa procedência.

REVISTA TÓPICOS

ina is	
Gel éia s (pa sta s)	As GÉLEIAS são pastas ou extratos espessados e adocicados, utilizando plantas medicinais, sobre a forma de infusão, decocções, suco de plantas, pós. São de sabor agradáveis indicados especialmente para crianças.
Óle o me dic am ent oso	São preparações em que se emprega óleos vegetais (gergelim, coco, rícino, etc) associadas a plantas medicinais por um processo fervura para incorporação dos princípios ativos lipossolúveis aos óleos.
Un güe nto s	Preparações de plantas medicinais sob a forma de óleos medicamentosos, associadas à cera de abelhas.
Óle os me dic	São preparações em que utiliza plantas medicinais aromáticas, geralmente por um processo de maceração. Podem ser preparados por simples dissolução da tintura em um óleo fixo (oliva, canola, rícino, girassol, etc) ou

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

ina is	por extração de princípios ativos por maceração à frio ou ainda com aquecimento entre 60 e 70 graus. A proporção entre óleo e planta medicinal deve ser de 10%.
Óle os ess enc enciais	São compostos aromáticos, geralmente voláteis, retirados dos vegetais, onde são encontrados pré-formados ou na forma combinada. Geralmente são extraídos por destilação, expressão ou extração por solventes.
De stil ado s	São essências destiladas que contêm os constituintes voláteis dos medicamentos usados, em meio aquoso.

Fonte: Adaptado de Freitas (2005) e Botica da família (2018)

São muitas as formas de extração e utilização das plantas medicinais que podem ser utilizados na forma de chá, decocção, suco, fresco, xarope ou pó. Muito importante também a sua dose, as doses destinadas aos adultos, utiliza-se a proporção do peso médio em torno de 60 kg e já para crianças e pacientes com idade superior a 70 anos ou paciente debilitado, faz-se uma redução de cerca de 50% na dose utilizada para o adulto. Maciel et al (2002, p. 429-438), diz que as observações populares sobre o uso e a eficácia de plantas medicinais contribuem de forma relevante para a divulgação das virtudes terapêuticas dos vegetais e auxilia os pesquisadores na seleção de espécies para estudos botânicos, farmacológicos e

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

fitoquímicos, então, em relação às medidas de doses, como a utilização das plantas medicinais, provém da tradição milenar trazida de gerações e não tinha padronização em relação às doses de medidas, pode-se ressaltar que dependem muito da planta ou de suas partes utilizadas, essas dosagens podem variar um pouco, para tanto, segue a padronização comparativa aproximada de medidas de doses (tabela 7):

Tabela 7 – Comparativo aproximado de medidas de doses.

Forma de medida	Medida para pós	Medida para líquidos
Uma colher rasa de café	0,5 g	2 ml
Uma colher rasa de chá	1,0 g	5 ml
Uma colher rasa de sobremesa	3,0 g	10 ml
Uma colher rasa de sopa	5,0 g	15 ml
Um copo pequeno	-----	150 ml

REVISTA TÓPICOS

Uma xícara de café	-----	50 ml
Uma xícara de chá	-----	100 a 120 ml

Fonte: Adaptado de Freitas (2005)

A utilização das plantas medicinais como alternativa no tratamento de doenças é muito conhecido e difundido, conforme relata Brandão et al (1998, p. 613-616) que o mercado atende de diferentes formas o consumidor desse tipo de produto, incluindo as comercializações feitas em empresas, em mercados e em ervanários. Afirma, portanto Cimbliris (2007, p. 16), que mais do que alternativa à dificuldade de acesso ao sistema oficial de saúde, a fitoterapia popular deve ser vista sob outra lógica, “aquela de promoção da autonomia dos agentes sobre sua saúde, por meio do empoderamento destes através do resgate e da difusão das técnicas que na verdade vieram do próprio povo e foram resignificadas no meio científico”.

Metodologia

Este estudo teve por finalidade o tema: As Plantas Medicinais e trata-se de um estudo observacional e descritivo-exploratório mediante a uma revisão sistemática dos conceitos referentes ao uso das terapêuticas não

REVISTA TÓPICOS

convencionais com plantas medicinais para o alívio da cefaléia. Estudo realizado nos mercados públicos de vendas de plantas medicinais localizadas na capital do norte de Minas Gerais.

No que tange a pesquisa: Foi um tipo de estudo que se baseou na premissa de que existe uma relação entre as plantas medicinais e o alívio da dor e por isso exploratório, descritivo, pois, consegue agrupar aspectos de ambas as perspectivas e uma revisão sistemática, porque, para o referido estudo foram consultados livros, periódicos, artigos científicos. As tradições antigas aliadas aos conhecimentos científicos visando o desenvolvimento e dissipações do uso terapêutico no mundo comprovam a necessidade de estudos que venham a descobrir importantes fármacos, bem como sua comercialização futura o que efetiva a potencialidade do uso das mesmas e legitimando-as.

E para tanto, esta pesquisa foi dividida em dois conceitos: Descritivo, com uma revisão literária, esta subdivida em três partes, onde foram analisados conceitos de diversos autores: *Para conceituar a dor*: Ashmawi (2015); Cardoso (2009); IASP (1986); Koleva (2005); Maciel (2004); Mendonça (2023); Pereira, (2016); Sallum (2013); Oliveira, (2020), *Para conceituar a cefaléia*: Braga (2012); Cruz (2017); Gherpelli (2002); Mortimer (1993); Parreira (2021); Queiroz (2008); Santos (2021); Silva (2020); Monzillo (1997); Silva e Fontoura (2014); Sociedade Brasileira de Cefaléia (SBCe); Souza (2015); Subcomitê das Cefaléias (2006); Speciali (1997); Unifesp (2022), e *para as plantas medicinais (conceitos, utilização, classificação e validação técnica-científica)*: Almeida (2011)); Amorozo (1996); ANVISA

REVISTA TÓPICOS

(2004); Argenta (2011); Arnous (2005); Azevedo e Fonseca (2007); Brandão (1998); Brasil (2006); Brasil (2010); Botica da família (2018); Castro (2020); Cimblaris (2007); Conceição (2011); Costa (2017); Di Stasi (2002); Dorigoni (2001); Fouyer (2017); Franca (2008); Freitas (2005); Garlet et al (2022); Gilbert (2022); Júnior (2010); Louisa (2013); Maciel (2002); Ministério da Saúde (2009); Oliveira, (2014); Rodrigues (2008); Santos (2020); Simon (2001); Silva (2001), (2015); Vale (2002); Veiga (2002); Vilela (1977).

E a parte Exploratória que consta com uma pesquisa com alguns vendedores de plantas medicinais na cidade de Montes Claros em Minas Gerais, o que referencia a amostra como probabilística estratificada, pela seleção de mercados fornecedores de plantas medicinais, assegurando assim a representatividade do universo a ser pesquisado. Esta pesquisa foi submetida ao comitê de ética pelo número 61279822.7.0000.5146 da Plataforma Brasil, onde foi aprovado pelo número do Parecer: 5.580.799. E sua análise de dados tratados e agrupados em tabelas como forma de explicitar as informações obtidas.

Análise e interpretação dos dados

Partindo do pressuposto da pesquisa literária, percebe-se que a utilização de plantas medicinais para tratamento de doenças é algo milenar e caracteriza-se como tradição cultural popular e na região da cidade de Montes Claros, que fica situada ao norte do estado de Minas Gerais é perceptível a utilização das mesmas, comprovado pela pesquisa realizada com os comerciantes das mesmas no mercado municipal central da cidade,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

universo da pesquisa, local onde se concentra a maior parte dos comerciantes de plantas medicinais da respectiva cidade.

O levantamento dos dados se deu por entrevistas, utilizando questionários, aos quais contemplaram perguntas referentes à faixa etária, tempo que vende plantas medicinais, se o comércio é de tradição familiar, se o comerciante tem curso na área de plantas medicinais, quais as plantas medicinais mais procuradas e quais suas indicações (tabela 8) e quais as ervas indicadas para cefaléias e suas respectivas indicações (tabela 9).

O mercado central municipal de Montes Claros-MG possui em média 289 boxes, entre bares, restaurantes, lojas de artesanatos e mercearias, além de bancas de temperos, legumes, verduras, açougues, peixarias e Farmácia Popular. Desses 289 boxes, conseguiu-se entrevistar os comerciantes de 20 boxes aos quais comercializam as plantas medicinais e no que se pôde evidenciar é que os 20 entrevistados possuem faixa etária acima de 40 anos de idade, não possuem curso relacionado à utilização das plantas medicinais, que o comércio de plantas medicinais é de ramo familiar, passado entre gerações e que o conhecimento dos raizeiros sobre as plantas medicinais também foi passado através de gerações, onde esses afirmam que as plantas medicinais têm o poder de cura e que atendem muitas pessoas que adentram o Box em busca dessa alternativa para a atenuação de suas enfermidades, que as atendem e orientam quanto qual planta utilizar e qual o modo de utilização da mesma, para que não tenha um efeito antagônico ao desejado.

REVISTA TÓPICOS

Ao perguntar quais as plantas medicinais que mais são procuradas pela população nos respectivos boxes e quais suas respectivas indicações, foram listadas 39 plantas medicinais (tabela 8) as quais listadas suas indicações populares e, para tanto realizado um comparativo da posologia, dose e modo de utilização recomendadas pelo saber popular e o científico das plantas medicinais bem como sua validação técnica-científica. Foram perguntadas também quais as plantas medicinais mais procuradas e indicadas para cefaléia (dor de cabeça/enxaqueca) e qual o modo de utilização as quais foram indicadas 8 plantas medicinais, evidenciadas pelas respectivas numerações 3*,7*,11*,12*20,22*,26 e 29*, seus respectivos modos de utilização (tabela 9).

Tabela 8 – Plantas medicinais mais procuradas x modo de utilização x validação técnico científica

N ^o	Nome popular	Nome científico/ Família	Forma de utilização popular	Indicações populares	Indicações científicas – baseado em Almeida (2011) ⁵ e Fouyer (2017) ²⁵	Forma de utilização científica
1	Açafrão	<i>Curcuma</i>	Colocar o pó para	Antiinflamatório.	Possui propriedades antiinflamatórias. Útil na prevenção e	Pó ou líquido nos

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

		<i>longa</i> <i>L.</i> Família: Zingiberaceae	temperar as comidas.		adjuvância de câncer (gástrico, oral, esofágico, mamário e de pele).	alimentos.
2	Agrião	<i>Nasturtium officinale</i> <i>R. Br.</i> Família: Cruciferae.	Colocar na comida ou chá.	Para caspa, gripes e resfriados.	Possui propriedades anticaspa, Antiinflamatório, antimicrobiano, estimulante, tônico, cicatrizante, depurativo, descongestionante, digestivo, diurético, antiescorbútico, anticaspa, e antiqueda de cabelos.	Infusão com o caule ou folhas ou in natura nos alimentos.
3*	Alcachofra	<i>Rosmarinus</i>	Chá com as folhas.	Para má digestão	Possui propriedades antiinflamatórias e analgésicas.	Infusão com

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	ri m	<i>offi nalis L.</i> Famí lia: Lami aceae		ão, dor de cabeça e cansaç o e cresci mento dos cabelo s.	Uso interno: infusão das folhas como estomacal, carminativo e emenagogo. Uso externo: usado no reumatismo articular na forma de banho e fricção. Indicada também na formulação de xampus estimulantes do folículo capilar (crescimento).	as folhas.
4	Al fa va ca	<i>Ocim um grati ssimu m L.</i> Famí lia: Lami	Chá com as folhas.	Para os rins.	É indicada nas dores articulares, alivia os incômodos dos gases intestinais, das gripes, resfriados e afecções respiratórias de diversas origens.	Infusã o com as folhas.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

		aceae			Causa o aumento da secreção láctea (produção do leite materno).	
5	Ar ni ca	<i>Solidago chilensis</i> Família: Asteraceae	Maceração das folhas com álcool.	Para pancadas e dores reumáticas	Para traumatismo e contusões.	Maceração das folhas com álcool.
6	Ar oe ira	<i>Schinus molle</i> <i>radix</i> Família: Anacardiaceae	Chá com a casca.	Para reumatismo e inflamação em geral.	Chá com propriedades antiulceroso, antirreumático, antidiarreico e adstringente. Uso externo como cicatrizante antiinflamatório.	Decocção com as folhas e cascas de caule.

REVISTA TÓPICOS

		ardia ceae			Indicado em banhos de assento nos corrimentos vaginais. É usado também para febres em geral.	
7 *	Ar ru da	<i>Ruta grave olens</i> L Família: Rutac eae	Fazer um chá com toda a planta.	Para fazer descer a menstr uação Para tratar piolho s e lêndea s, varize s, nervos ismo, dores de cabeça	Possui propriedades analgésicas, vermífugas e abortivas. O sumo das folhas frescas é usado como vermífugo emenagogo e abortivo.	Infusã o das folhas, flores ou galhos.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

				e no tratam ento de feridas .		
8	Ba bo sa	<i>Aloe vera</i> Família: Lilia ceae	Usar o gel nos cabelo s ou direto nas queim aduras.	Para cresci mento do cabelo e queim aduras .	Possui propriedade cicatrizante nos casos de queimaduras e ferimentos superficiais da pele.	Retirar o 7gel das folhas e realiza r a aplicaç ão local do sumo fresco
9	Ba rb ati m ão	<i>Stryp hnod endro n adstr</i>	Chá com a casca.	Para cicatri zação, dimin uição de	Possui propriedades antiinflamatórias e cicatrizantes. Utilizado para estancamento de hemorragias,	Decoc ção com as cascas.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

		<i>ingen</i> s Família: Faba ceae		hemor ragias e diarréi a.	leucorréias, diarréias, hemorróidas e como cicatrizante.	
1 0	Ba tat a- de - pu rg a/j ala pa	<i>Oper culin a macr ocarp a</i> Família: conv olvul áceas	Chá com a casca.	Como purgat ivo e laxant e.	Possui propriedades depurativas. Funciona como depurativo do sangue, seqüelas de AVC, contra moléstias da pele e no tratamento da leucorréia e possui também efeito purgativo e laxativo.	Decoc ção da raiz.
1 1 *	Bo ld o	<i>Plact rantr us</i>	Macer ação das folhas	Para o estôm ago, fígado,	Possui propriedades digestivas. Utilizado para problemas	Macer ação da folha.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

		<i>barbatus</i>	com água.	ressaca e alívio da dor de cabeça proveniente do fígado.	estomacais como gastrite, azia, mal estar gástrico, estimulante da digestão e apetite. O boldo é uma planta que ajuda a diminuir a dor de cabeça porque limpa o fígado intoxicado, que é uma das causas mais comuns de dor de cabeça.	
1 2 *	Camomila	<i>Chamomilla recutita</i>	Chá com a folha ou flor.	Calmanete e alivia as cólicas e dores de cabeça.	Possui propriedades sedativas e digestivas, Funcionam como calmante, e relaxante, sedativo, digestivo, estimulante do apetite, eliminação	Infusão com as folhas ou a flor.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

					de gases e combate às cólicas.	
13	Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Ness.	Chá com a casca.	Para auxiliar na digestão, nas dores abdominais, flatulência e resfriados.	Possui propriedades antissépticas e anestésicas.	
14	Capim-santo	<i>Cymbopogon citratus</i>	Chá com a raiz.	Para dores no corpo e problemas intestinais.	Possui propriedades sedativas e digestivas, Funcionam como calmante, e relaxante, sedativo, digestivo, estimulante do apetite, eliminação	Infusão das raízes, decocção ou inalação das raízes ou folhas.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

		Poaceae			de gases e combate às cólicas.	
15	Carqueja	<i>Baccharis trimeris</i> Família: Asteraceae	Chá com a folha.	Para dor de estômago e fígado,	Possui propriedades Combate as afecções estomacais, intestinais e hepáticas.	Infusão com as folhas.
16	Caroba	<i>Jacaranda semiserrata</i> <i>Chamaecrista</i> Família: Bignoniaceae	Chá com a folha e o macerado das folhas em aguardente para	Para tratar feridas, gonorréia, sífilis, catapora.	Possui propriedade anti-reumáticas, cicatrizante e depurativa.	Infusão e/ou decocção com a folha.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

		oniac eae.	cicatri zar as feridas .			
1 7	Ca tu ab a	<i>Anem opae gma arven se</i> Família: Meli aceae	Macer ação da casca.	Para impotê ncia sexual.	Possui propriedades antiinflamatória, antioxidante e antimicrobiana. Muito utilizada como estimulante sexual.	Macer ação da casca.
1 8	Ca va lin ha	<i>Equis etrum gigan teum</i> Família: Equis	Chá com o caule.	Para impotê ncia sexual e emagr ecime nto.	Possui propriedades diurética, antiinflamatória e digestiva. Muito utilizada para infecções nos rins, bexiga, hemorragias nasais, anemia e impotência sexual.	Decoc ção do caule.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

		etace ae				
1 9	Ch ap éu - de - co ur o	<i>Echin odor us macr ophyl lum ou Echin odor us gran diflor us</i> Famí lia: Alis mata ceae	Chá com a folha.	Para os rins e o fígado.	Possui propriedades diuréticas e depurativas.	Decoc ção com as folhas.
2 0	Cr av	<i>Syzyg</i>	Chá com os	Para digest	Possuem propriedades	Decoc ção

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	*	o	<i>ium aromatics</i> Família: Myrtaceae	botões florais ou folhas.	ção, náuseas e alivia a dor de cabeça.	analgésicas, Carminativa, antisséptica, antibiótica, antifúngica, antibacteriana.	com os botões florais ou folhas.
21		Centella	<i>Centella asiatica L.</i> Família: Umbelliferae.	Chá com o caule ou folha.	Para emagrecer, diminuir a gordura localizada.	Possui propriedades antiinflamatórias, eutrófico do tecido conjuntivo	Infusão com as folhas ou caule.
22*		Erva-cidr	<i>Melissa officinalis</i>	Chá com a folha.	Para gripe, tosse e calma	Possui propriedades antiespasmódica, calmante e pequena ação analgésica.	Infusão com as folhas

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	eira	Família: Lamiaceae		Alívio da dor de cabeça.		ou flores.
23	Erva-do-ce	<i>Pimpinella anisum</i> Família: Apiaceae	Chá com as sementes.	Para gases.	Possui propriedades antiespasmódicas.	Infusão com as sementes.
24	Espinheira-Santa	<i>Maytenus ilicifolia</i> Família: Celastraceae	Chá com a folha.	Para tratar úlcera.	Possui propriedades para tratar úlceras, indigestão, gastrites crônicas e dispepsia.	Infusão com as folhas.

REVISTA TÓPICOS

		trace ae				
2 5	Eu cal ipt o	<i>Eucal yptus globu lus</i> <i>Labil</i> <i>l.</i> Família: Myrt aceae .	Chá com a folha seca.	Para sinusit e.	Possui propriedades antisséptica,, antimicrobiano, antifúngico, anti- inflamatório antiasmática, descongestionante e desinfetante.	Infusã o com as folhas.
2 6 *	Ge ng ibr e	<i>Zingi ber offici nale</i> Família: Zingi	Chá com a raiz.	Para gripe, tosse e alívio das dores de cabeça .	Possui propriedades antivirais, antitussígena e antiinflamatória (para a garganta). Diminuem as inflamações que podem causar dores, sendo ótimo	Decoc ção das folhas, raiz ou casca.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

		berac eae			para aliviar a dor de cabeça.	
2 7	Gu ac o	<i>Mika nia glom erata Spren gel.</i> Famí lia: Aster aceae .	Chá com a folha.	Para reumat ismo, tosse, rouqui dão e nas conval escenç as.	Possui propriedades expectorantes, bronco dilatador, antiasmático, antitussígeno, antiendematogênico e diaforético.	Infusã o com as folhas.
2 8	Hi bis co	<i>Hibis cus sabd ariffa</i> Famí lia: Malv aceae	Chá com flores e botões.	Para emagr ecer.	Possui propriedades antioxidantes e antiinflamatórias.	Infusã o com as flores e botões.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

29*	Horrelã	<i>Mentha arvenses</i> Família: Lamiaceae	Chá com a folha.	Para resfriado, tosse, gripe e bronquite e alivia as dores de cabeça.	Possui propriedades expectorantes, antiespasmódica e analgésico, anestésico local, antipruriginoso.	Infusão com as folhas.
30	Loisna	<i>Artemisia absinthium</i> Família: Asteraceae	Chá com as folhas ou a flor.	Para o fígado e vermes.	Possui propriedades antiinflamatória, antipirética e analgésica.	Infusão com as folhas ou flores.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

31	Masturuz	<i>Chenopodium ambrosioides</i> Família: Amaranthaceae.	Chá com as folhas.	Para tratar vermes.	Possui propriedade antiparasitária, antissépticas e anti-infeccioso.	Infusão com as folhas.
32	Melão-de-são-antonio	<i>Momordica Charantia</i> L. Família: Cucurbitaceae	Chá com as folhas.	Para tratar hemorroidas e diarreia.	Possui propriedade febrífuga, antileucorréico, anticatarral, antirreumático.	Infusão com as folhas.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

333	Mulungu	<i>Erythrina verna</i> Família: Fabaceae	Chá com a casca.	Para tratar estresse, ansiedade e depressão.	Possui propriedades sedativas, calmante, antiasmática e antibronquite.	Decocção com a casca.
344	Patadeva	<i>Bauhinia forficata</i> Link. Família: Leguminosae	Chá com a folha ou a casca.	Para tratar diabetes.	Possui propriedades hipoglicemiantes, hipocolesterêmiantes, purgativa e diurética.	Infusão com as folhas e decocção com a casca.
355	Quebra	<i>Phyllanthus</i>	Chá com a folha.	Para tratar	Possui propriedades hipoglicemiantes,	Infusão com

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	pedra	<i>Schinus molle</i> L. Família: Euphorbiaceae.		os rins.	antibacteriana, anticancerígena, diurética, analgésica e relaxante muscular.	as folhas.
36	Quina	<i>Strychnos pseudoquina</i> Família: Rubiaceae.	Chá com a casca.	Para tratar o fígado e o estômago.	Possui propriedades diuréticas, digestivas, analgésicas, antiinflamatória, antisséptica.	Decocção com a casca.
37	Romã	<i>Punica granatum</i> L. Família: Lythraceae.	Chá com a casca.	Para garganta.	Possui propriedades anti-helmíntica,	Decocção

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	ã	<i>granatum</i> <i>L.</i> Família: Punicaceae	casca e fazer gargarejos.	ta inflamação.	antibacteriana, antiinflamatória (estomatites, amigdalites, faringites e laringites).	com a casca
38	Senne	<i>Senna alata</i> Família: Fabaceae	Chá com a folha.	Laxante.	Possui propriedades purgativas e emenagogas.	Infusão com as folhas.
39	Unha-de-guia	<i>Uncaria tomentosa</i> <i>/guia</i>	Chá com as folhas.	Para problemas nos rins e dor	Possui propriedades diuréticas, antioxidantes, antiinflamatórias,	Infusão com as folhas.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	ga to	<i>nensi</i> s Família: Rubiaceae .		nas costas.		
--	----------	---	--	----------------	--	--

Fonte: Coleta direta.

Tabela 9 – Plantas medicinais indicadas para tratamento das cefaléias

Nº	Nome popular/ Nome científico/ Família	Forma de utilização popular	Comparativo com as bases científicas – baseado em Almeida (2011) ⁵ e Fouyer (2017) ²⁵
		Chá com as	Infusão com as folhas. Possui

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

1	Alecrim <i>Rosmarinus officinalis</i> L. Família: Lamiaceae	folhas. Beber o chá de 2 a 3 vezes ao dia ou assim que a dor de cabeça começar.	propriedades antiinflamatórias e analgésicas.
2	Arruda <i>Ruta graveolens</i> L. Família:	Fazer um chá com toda a planta. Beber imediatamente após fazer o chá.	Infusão das folhas, flores ou galhos. Possui propriedades analgésicas,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	Ruta ceae		
3	Boldo <i>Plactranthus barbatus</i> Família: Lamiaceae	Maceração das folhas com água. Beber imediatamente após fazer o chá.	Maceração da folha. Possui propriedades digestivas. O boldo é uma planta que ajuda a diminuir a dor de cabeça porque limpa o fígado intoxicado, que é uma das causas mais comuns de dor de cabeça.
4	Camomila <i>Chamomilla</i>	Chá com a folha ou flor. Beber o chá de 2 a 3 vezes ao dia ou assim que a dor de cabeça começar.	Infusão com as folhas ou a flor. Possui propriedades sedativas e digestivas e calmantes.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	<p><i>recutita</i></p> <p>Família: Asteraceae</p>		
5	<p>Cravo</p> <p><i>Syzygium aromaticum</i></p> <p>Família: Myrtaceae</p>	<p>Chá com os botões florais ou folhas. Beber o chá de 2 a 3 vezes ao dia ou assim que a dor de cabeça começar.</p>	<p>Decocção com os botões florais ou folhas. Possuem propriedades analgésicas.</p>
6	<p>Erva cidreira</p>	<p>Chá com a folha. Beber o chá de 2 a 3 vezes ao dia ou assim que a</p>	<p>Infusão com as folhas ou flores. Possui propriedades calmantes e pequena ação analgésica.</p>

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	<p><i>Melissa officinalis</i></p> <p>Família: Lamiaceae</p>	<p>dor de cabeça começar.</p>	
7	<p>Gengibre</p> <p><i>Zingiber officinale</i></p> <p>Família: Zingiberaceae</p>	<p>Chá com a raiz. Beber o chá de 2 a 3 vezes ao dia ou assim que a dor de cabeça começar.</p>	<p>Decocção das folhas, raiz ou casca. Possui propriedades antiinflamatórias que diminuem as inflamações que podem causar dores, sendo ótimo para aliviar a dor de cabeça.</p>
8	<p>Horte</p>	<p>Chá com a folha. Beber o chá de 2</p>	<p>Infusão com as folhas. Possui propriedades analgésicas e</p>

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

<i>lã</i> <i>Mentha arvenses</i> Família: Lamiaceae .	a 3 vezes ao dia ou assim que a dor de cabeça começar.	anestésicas local.
---	--	--------------------

Fonte: Coleta direta.

Pode-se afirmar a partir da coleta de dados junto aos comerciantes de plantas medicinais no mercado central da cidade de Montes Claros- MG, que apesar da falta de estudo referente às plantas medicinais, as indicações terapêuticas para as mesmas coincidem com as bases científicas, porém, em relação ao acondicionamento, pode-se dizer que são acondicionadas de forma inapropriada, muitas vezes em locais não arejados e longe da luz, a maioria dos comerciantes acondicionam-nas em sacos plásticos e expõem em estantes e outras nos próprios balcões e bancas. E vendem sem sequer informações gerais descritas.

REVISTA TÓPICOS

Apesar também de saber indicar e orientar a utilização da planta medicinal, não garante a posologia correta, onde seu uso indiscriminado, indevido ou incorreto pode acarretar em intoxicações, interações com outros medicamentos, efeitos colaterais (que podem ser sentidos de forma imediata ou em longo prazo) e até mesmo pode ser fatal.

Considerações finais

Este breve estudo evidencia a importância do saber popular para a descoberta de novos tratamentos para doenças. É certo que a terapêutica popular é praticada pela sociedade, seja pela herança dos costumes e tradições ou pela facilidade no seu acesso. A partir da análise dos dados coletados nos estabelecimentos do mercado central de Montes Claros, pode-se dizer que, de maneira geral, os comerciantes de produtos medicinais tem conhecimento adquirido pelas tradições familiares e que apesar de serem indicações plausíveis para as determinadas doenças, no que se refere a utilização adequada, dose e frequência, não são bem orientadas, visto que, não se tem a posologia ideal e necessária para determinada enfermidade, o que pode ocasionar danos ao organismo do usuário. A comercialização destes produtos tem um papel socioeconômico muito importante, porém a utilização de compostos com a finalidade do restabelecimento da saúde deve ser sempre orientada por um profissional, e os vendedores não possuem conhecimento findado em cursos especialidades para tal, em virtude da avaliação das precauções ao utilizar as plantas medicinais.

REVISTA TÓPICOS

A pesquisa sobre o uso de plantas medicinais no tratamento das cefaleias revelou uma riqueza de informações e perspectivas que merecem atenção e consideração. A cefaléia, ou dor de cabeça, é uma condição amplamente difundida e muitas vezes debilitante que afeta a qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo. O tratamento convencional, que frequentemente envolve o uso de medicamentos, pode ter limitações, como efeitos colaterais, custos e resistência.

Neste contexto, a fitoterapia, com base em plantas medicinais, apresenta-se como uma alternativa atraente e promissora. Este estudo revisou uma série de pesquisas brasileiras que investigaram o uso de plantas medicinais no alívio das cefaleias, evidenciando resultados positivos em muitos casos. Exemplos incluem o uso da *Matricaria chamomilla* (camomila) para cefaléias tensionais e da *Capsicum annuum* (pimenta) para o alívio da dor, boldo (*Plectranthus barbatus*), da *Valeriana officinalis* (valeriana), da *Melissa officinalis* (melissa), da erva-mate (*Ilex paraguariensis*), da *chamomilla* (camomila) e da *Mentha piperita* (hortelã-pimenta).

No entanto, é fundamental ressaltar que, embora esses resultados sejam promissores, a eficácia e segurança das plantas medicinais no tratamento das cefaléias ainda requerem maior investigação. As pesquisas futuras devem se concentrar na realização de ensaios clínicos controlados e em estudos de farmacologia, a fim de validar cientificamente as alegações terapêuticas associadas a essas plantas.

Além disso, a consideração das dimensões emocionais e psicológicas das cefaléias, bem como a avaliação abrangente do paciente, é crucial para um

REVISTA TÓPICOS

tratamento holístico e eficaz. A fitoterapia pode ser uma abordagem complementar valiosa, mas não deve substituir a avaliação médica profissional e a terapia convencional quando necessário.

A medicina tradicional e a sabedoria popular brasileira possuem um vasto conhecimento sobre o uso de plantas medicinais. Portanto, é fundamental que os profissionais de saúde considerem a integração do conhecimento tradicional e científico no manejo das cefaleias, respeitando as práticas seguras e éticas.

Em resumo, as plantas medicinais oferecem uma perspectiva promissora no tratamento das cefaleias, mas é essencial continuar investigando e validando cientificamente seu uso. A interdisciplinaridade e a integração de conhecimentos são fundamentais para avançar na compreensão e no tratamento eficaz dessa condição de saúde comum. A pesquisa e a prática clínica devem trabalhar juntas para proporcionar alívio e melhorar a qualidade de vida daqueles que sofrem de cefaleias. Portanto, este estudo demonstra a necessidade de implementação nas políticas públicas relacionadas á terapias alternativas para tratamento e cura das doenças, visando o bem estar com qualidade, eficiência e segurança ao paciente e para tanto, a ampliação dos estudos científicos associados ao saber popular se fazem necessários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALEXANDRE, R.F.; BAGATINI, F. e SIMÕES. C.M.O. **Interação entre fármacos e medicamentos fitoterápicos à base de ginkgo ou**

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

ginseng. Rev. Bras. Farmacogn, v. 18, p. 117- 126, Jan./Mar. 2008.
Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-695X2008000100021&script=sci_arttext . Acesso em: 19 out. 2017.

2. ALMEIDA, Mara Zélia de. **Plantas medicinais**. 3.ed. - Salvador : EDUFBA, 2011
3. AMOROZO, M.C.M. A abordagem etnobotânica na pesquisa de plantas medicinais. In: Di Stasi, L.C. **Plantas medicinais: arte e ciência. Um guia de estudo interdisciplinar**. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1996.
4. ANVISA Brasil. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC n 48, de 16 de março de 2004**. Dispõe sobre registro de medicamentos fitoterápicos.
5. ARGENTA, Scheila Crestanello; ARGENTA, Leila Crestanello; GIACOMELLI, Sandro Rogério; CEZAROTTO, Verciane Schneider. **Plantas medicinais: cultura popular versus ciência**. Vivências. Vol.7, N.12: p.51-60, Maio. 2011.
6. ARNOUS, A.H.; SANTOS, A.S.; BEINNER, R.P.C. **Plantas medicinais de uso caseiro-conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário**. Revista Espaço para a Saúde, v.6, n.2, p.1-6. Londrina, 2005.
7. ASHMAWI, Hazem Adel . **Dor no idoso**. Rev Dor. São Paulo, 2015 jul-set;16(3):161

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

8. AZEVEDO, V. M.; FONSECA, V. S. **Plantas medicinais e ritualísticas vendidas em feiras livres no Município do Rio de Janeiro, RJ, Brasil: estudo de caso nas zonas Norte e Sul.** Acta bot. bras. 21(2): 263-275p. 2007.
9. BORDINI, C.A. **Cefaléia do Tipo Tensional.** In C.A. Bordini & Cols. (orgs.). **Retratos da Enxaqueca e das Cefaléias Primárias.** (pp. 59-64). São Paulo: Lemos, 2001.
10. BOTEGA, Neury José. **Prática Psiquiátrica no Hospital Geral: Interconsulta e Emergência.** Porto Alegre: Artmed. 3ª Edição. 2012.
11. BOTICA DA FAMÍLIA. **Cartilha: Plantas medicinais.** Prefeitura Municipal de Campinas/SP. 1ª edição. Outubro, 2018.
12. BRAGA, P.C.V. et al. **Ocorrência e prejuízos da cefaléia em estudantes universitárias de enfermagem.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 46, Suppl. 1, p. 138-44, São Paulo, 2012.
13. BRANDÃO, M.G..L.; GOMES, C.G. E NASCIMENTO, A.M. 2006b – **Plantas nativas da medicina tradicional brasileira: Uso atual e necessidade de proteção.** Revista Fitos v. 2(3), p. 24-29.
14. BRANDÃO, M. G. L; FREIRE, N.; VIANNA-SOARES, C. D. **Vigilância de fitoterápicos em Minas Gerais. Verificação da qualidade de diferentes amostras comerciais de camomila.** Cadernos de Saúde Pública, v. 14, n. 3, p. 613-616, 1998.

REVISTA TÓPICOS

15. BRASIL. **Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC nº 10 de 10 de março de 2010.** Diário Oficial da União, seção I, edição 46.
16. BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. **Cuidados paliativos oncológicos: controle da dor.** - Rio de Janeiro: INCA, 2001.
17. BRASIL, Presidência da República. Decreto 5813 de 22 de junho de 2006. **Aprova a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e dá outras providências.** Brasil, 2006.
18. CARDOSO, M.G.M. **Controle da dor.** Manual de Cuidados Paliativos. Academia Nacional de Cuidados Paliativos. Rio de Janeiro: Diagraphic, 2009.
19. CARLINI, Elisaldo Luiz de Araújo; RODRIGUES, Eliana. **Plantas medicinais do Brasil: o pesquisador brasileiro consegue estudá-las?** Revista Fitos, v. 2, pág. 8. 18 de novembro. 2005.
20. CASTRO, Marta Rocha de; FIGUEIREDO, Fábio Fonseca. **Estudos e pesquisas sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil: caminhos e desafios.** Ar@cne. Revista Eletrônica de Recursos de Internet sobre Geografia y Ciências Sociais. [En línea]. Barcelona: Universidade de Barcelona, nº 240, 1 de março de 2020. Disponível em: <<http://www.ub.edu/geocrit/aracne/aracne-240.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2023.

REVISTA TÓPICOS

21. CIMBLERIS A. **Utilização de plantas medicinais no assentamento Ho Chi Minh (MG), do MST: pesquisa-ação [dissertação]**. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2007:16.
22. CONCEIÇÃO, M. **As plantas medicinais no ano 2000: dicionário de plantas medicinais**. 3. ed. Brasília: Editerra, 1987.
23. CONCEIÇÃO, G. M.; RUGGIERI, A. C.; ARAUJO, M. F. V.; CONCEIÇÃO, T. T. M. M.; CONCEIÇÃO, M. A. M. M. **Plantas do cerrado: comercialização, uso e indicação terapêutica fornecida pelos raizeiros e vendedores**, Teresina, Piauí. *Scientia Plena*. vol. 7, n. 12, 2011.
24. COSTA, Débora Euclides Mariano; RACANICCI, Aline Mondini Calil; SANTANA, Ângela Patrícia. **Atividade antimicrobiana da erva-mate (ilex paraguariensis) contra microrganismos isolados da carne de frango**. *Cienc. anim. bras.*, Goiânia, v.18, 1-7, e-42254, 2017.
25. CRUZ, M. C. da; CRUZ, L. C. da; CRUZ, M. C. C. da; CAMARGO, R. P. de. **Cefaléia do tipo tensional: revisão de literatura**. *ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION*, [S. l.], v. 6, n. 2, 2017.
26. Diretriz de tratamento farmacológico da dor. **Hospital Israelita Alberth Einstein**. Março de 2012. Disponível em: [http://www.saudedireta.com.br/docsupload/1344435028Diretriz%20do'](http://www.saudedireta.com.br/docsupload/1344435028Diretriz%20do)
Acesso em: 21 de Ago 2017.

REVISTA TÓPICOS

27. DI STASI, Luiz Claudio. **Plantas medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica**. São Paulo: Editora UNESP, 2002.
28. DORIGONI, P.A.; Ghedini, P. C.; fróes, L. F.; Bapti sta, K. C.; Ethur, A. B. M.; Batdisserotto, B.; Burguer, M. E.; Almeida, C. E.; Lopes, A. M. V.; Záchia, R. A. **Levantamento de dados sobre plantas medicinais de uso popular no município de São João do Polêsine, RS, Brasil. I Relação entre enfermidades e espécies utilizadas**. Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, v. 4, n.1, p. 69-79, 2001.
29. FALCÃO DM, Natour . **Fibromialgia e as técnicas cognitivo-comportamentais Sinopse de Reumatologia**. Vol.4; N.2: 37-39, jun 2002.
30. FOUYER, Antônio Carlos Gomes. **Uso terapêutico das plantas medicinais: indicação popular x indicação com subsídio científico**. IF SERTÃO-PE-Campus Petrolina Zona Rural. Petrolina, PE 2017.
31. FRANCA, Inácia Sátiro Xavier de et al . **Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais**. **Rev. bras. enferm.**, Brasília , v. 61, n. 2, p. 201-208, Apr. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672008000200009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 de Out. 2017.
32. FREITAS, Mara Rúbia F. de. **Curso preparações Fitoterápicas: Coleta e preparação de plantas medicinais**. 2005. Disponível em:

REVISTA TÓPICOS

http://www.sgc.goias.gov.br/upload/links/arq_803_arquivo25.pdf.

Acesso em: 11 de Out. 2017.

33. GARLET, Tanea Maria Bisognin; VARGAS, Tainara Giovana Chaves de; PARCIANELLO, Luana; CONTI, Paola Naiara; GANDIN, Pollyana Stefanello; COLOMÉ, Isabel Cristina dos Santos. **Conhecimento e utilização de plantas medicinais por idosos usuários de Estratégias de Saúde da Família de Palmeira das Missões, RS.** Revista Thema, v.21, n.2, p.415-428, 2022.
34. GHERPELLI, José Luiz Dias. **Tratamento das cefaléias.** Jornal de Pediatria Vol. 78, Supl.1, 2002:4. Sociedade Brasileira de Pediatria.
35. GILBERT, B., ALVES, L. F., and FAVORETO, R. F. **Monografias de Plantas Medicinais Brasileiras e Aclimatadas.** Rio de Janeiro: Abifisa; Editora FIOCRUZ, 2022.
36. Guia orientador de boa prática. **Dor.** Edição: Ordem dos Enfermeiros. Junho de 2008.
37. IASP - **International Association for the Study of Pain.** Pain, v. 3, Supl:1–225, 1986.
38. JUNIOR AAA, Silva AF, Fonseca MCM. **Conhecimento tradicional do uso medicinal das plantas.** Informe Agropecuário. 31 (255): 20-26. Mar/Abr, 2010.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

39. LEWIS, M.E. **Fenômenos Psicossomáticos**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1998.
40. LOUISA M. **Plantas medicinais: fonte de novos compostos líderes na terapêutica**. Med J Indonésia [Internet]. 22 de agosto de 2013. Disponível em: <https://mji.ui.ac.id/journal/index.php/mji/article/view/578>. Acesso em: 8 nov. 2023.
41. KOLEVA, D. *et al.* **Pain in primary care: an italian survey**. European Journal of Public Health, v. 15, n. 5: p. 475-479, sep., 2005.
42. KRYMCHANTOWSKI, A.V. **Cefaléia**. Revista Brasileira de Medicina, 58, 2001, pp. 59-79.
43. MACIEL, M.G.S. **A dor crônica no contexto dos cuidados paliativos**. Revista Prática Hospitalar, v. 5, n. 35, set./out., 2004.
44. MACIEL, M. A. M; PINTO, A. C; VEIGA, V. F. Jr. **Plantas Mediciniais: a necessidade de estudos multidisciplinares**. Química Nova, v. 25, n. 3, p. 429-438, 2002.
45. MELLO FILHO, J.(org) . **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
46. MENDONÇA , J. C. de; MARTINS , V. de S.; RODRIGUES , M. P. D.; FERNANDES , C. H. F.; FERNANDES, I. F. **Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma**

REVISTA TÓPICOS

revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences , [S. l.], v. 5, n. 5, p. 129–144, 2023. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/580>. Acesso em: 8 nov. 2023.

47. MORTIMER MJ, Kay J; Gawkrödger DJ; Jaron A, Barker DC. **The prevalence of headache and migraine in atopic children: an epidemiologic study in general practice.** Headache 1993;33: 427-31.
48. Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Plantas Medicinais E Fitoterápicos.** 1a ed. Brasília; 2009:140.
49. OLIVEIRA, L.A.R.; MACHADO, R.D.I; RODRIGUES, A.J.L.. **Levantamento sobre o uso de plantas medicinais com a terapêutica anticâncer por pacientes da Unidade Oncológica de Anápolis.** Revista Brasileira de Plantas Medicinais. 16(1): 32-40, 2014.
50. OLIVEIRA, Rogério Adas Ayres, et al. **Tratamento farmacológico da dor neuropática central: consenso da Academia Brasileira de Neurologia.** Brazilian Academy of Neurology, 78 (11), 17 set 2020.
51. ONCOGUIA. **Controle da dor oncológica.** Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/tipos-de-dor/7668/902/>. Acesso em: 20 Set. 2017.

REVISTA TÓPICOS

52. PARREIRA, Elsa P; RIBEIRO, Carlos A Fontes; GENS, Helena; PALAVRA, Filipe; MARQUES, Inês Brás; CARRILHO, Inês; LUZEIRO, Isabel; MARTINS, Isabel Pavão; MACHADO, Jorge ; MONTEIRO José Pereira; PEREIRA, Liliana 11, RODRIGUES, Miguel; ESPERANÇA, Paula 13, GIL-GOUVEIA, Raquel;MACHADO, Sara. **Recomendações Terapêuticas para Cefaléias da Sociedade Portuguesa de Cefaléias – 2021**. Sinapse, v. 21, maio 2021.
53. PEREIRA, R.S. **Avaliação da dor: Além da intensidade**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, janeiro-fevereiro/2016.
54. PRUDENTE, A. **Saúde em Movimento**. Centro de Tratamento e Pesquisa do Hospital do Câncer e Dr. Heinz Konrad, 2004. Março de 2012. Disponível em: www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo. Acesso em: 10 Out. 17.
55. QUEIROZ, L. P. et al. Um estudo epidemiológico nacional da cefaléia no Brasil. **Migrêneas cefaléias**, v. 11, n. 3, p. 190-196, Jul / Set 2008.
56. RODRIGUES AGR. **Plantas Medicinais e Fitoterapia na Saúde Pública**. II Congresso de Fitoterápicos do Mercosul . VI Reunião da Sociedade Latinoamericana de Fitoquímica. Belo Horizonte, 2008.
57. SALLUM, Ana Maria Calil; GARCIA, Dayse Maioli; SANCHES, Mariana. **Dor aguda e crônica: revisão narrativa da literatura**. Acta

REVISTA TÓPICOS

paulista de Enfermagem, 27 Fev 2013.

58. 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. DOI: 10.21270/archi.v8i12.4654. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/4654>. Acesso em: 8 nov. 2023.
59. SANTOS, Gleide de Jesus. **O uso do fitoterápico valeriana officinalis no tratamento da ansiedade: uma revisão integrativa.** UniAGES, Paripiranga, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/18596/1/>. Acesso em: 08 nov. 2023.
60. SANTOS, M.F. (2018). **Integração do conhecimento tradicional e científico no uso de plantas medicinais no Brasil.** Revista de Medicina Tradicional Brasileira, 12(3), 210-224.
61. SANTOS, R. da S.; SILVA, S. de S.; VASCONCELOS, TCL de. **Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura.** Revista Brasileira de Desenvolvimento. Paraná, v. 5, jun. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/3>. Acesso em: 8 nov. 2023

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

62. SANVITO WL, Monzillo PH. **Cefaléias primárias: aspectos clínicos e terapêuticos**. Medicina, Ribeirão Preto. 1997; 30(4): 437-48.
63. SBCE. **Sociedade Brasileira de Cefaléia**. Disponível em: <https://www.sbcefaleia.com.br>. Acesso em: 20 de Set 2017.
64. SILVA, Amanda Araújo da. **Conhecimento e crenças sobre o uso de plantas medicinais no tratamento das cefaléias**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco, CCS. Programa de Pós-Graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento. Recife: 2015.
65. SILVA, S. R.; BUITRÓN, X.; OLIVEIRA, L. H.; MARTINS, M. V. M. **Plantas Medicinais do Brasil: aspectos gerais sobre a legislação e comércio**. América do Sul: Ministério de Cooperação Econômica e Desenvolvimento da Alemanha; IBAMA, 2001. Trabalho técnico.
66. SILVA Ya, Fontoura R. **Principais conseqüências da automedicação em idosos**. Brasil. Rev de Divulgação Científica Sena Aires, 2014; (1): 75-82
67. SIMON D. **O guia Decepar Chora de ervas: 40 receitas naturais para uma saúde perfeita**. Rio de Janeiro (RJ): Campus; 2001.
68. SOUZA NE, CALUMBY ML, AFONSO EO, NOGUEIRA TZS, PEREIRA ABCNG. **Cefaléia: migrânea e qualidade de vida**. Revista de Saúde; 2015.6(2): 23-6.

REVISTA TÓPICOS

69. SPECIALI JG. **Classificação das cefaléias.** Medicina, Ribeirão Preto, 30: 421-427 out./dez. 1997.

70. SUBCOMITÊ DE CLASSIFICAÇÃO DAS CEFALÉIAS DA SOCIEDADE INTERNACIONAL DE CEFALÉIA. **Classificação internacional das cefaléias** - segunda edição (revista e ampliada). Trad. Sociedade Brasileira de Cefaléia. São Paulo: Alaúde Editorial Ltda., 2006.

71. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO – Unifesp. Escola Paulista de Medicina. **Cefaléia: dores que incomodam tem soluções no dia a dia.** 23 de Maio de 2022. Disponível em: <https://sp.unifesp.br/epm/noticias/cefaleia-dores-que-incomodam-tem-solucoes-no-dia-a-dia>. Acesso em: 08 de Nov. 2023.

72. VALE NB. **A farmacobotânica, ainda tem lugar na moderna anestesiologia?** Rev Bras Anesthesiol 2002; 52(3): 368-80.

73. VEIGA JVF; PINTO AC. **Química Nova.** 2002, 25(2): 273-286.

74. VILELA, JD. **Rev. Paul. Méd.** 1977, 89, 115.

¹ Farmacêutica, Bióloga, especialista em Gestão em Saúde, especialista Internacional em Qualidade em Saúde e Segurança do Paciente, especialista em Oncologia e hematologia, especialista em Farmacologia Clínica, Farmácia Clínica e Hospitalar e Farmácia Oncológica, especialista em Gestão Pública, Inspeção Escolar; especialização em Bioética, Tecnologias Educacionais e Educação a Distância. E-mail: vivi05brasil@yahoo.com.br

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672