

PICS e Covid-19:

a contribuição das plantas medicinais e da fitoterapia

ANA MARIA BERTOLINI



Image: Reprodução/Canva

O acrônimo PICS refere-se às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde que, como o nome sugere, são práticas utilizadas no tratamento de doenças de forma complementar, integradas à medicina convencional. Essas práticas, por meio de tecnologias eficazes e seguras, buscam estimular mecanismos naturais de prevenção e promoção da saúde, compreendendo uma visão ampliada do processo saúde-doença-cuidado, considerando que os determinantes de saúde vão além da simples ausência de doença. As diversas abordagens que compõe as PICS compartilham pontos em comum relacionados a uma visão mais holística e integral do cuidado ao indivíduo, considerando o bem estar físico, mental, social e, especialmente, o autocuidado, além da promoção de uma relação mais harmo-

niosa entre o ser humano, o meio ambiente e a sociedade.

Entre as diversas PICS disponíveis destaca-se a utilização de plantas medicinais e fitoterapia. A fitoterapia é um tipo de terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em diferentes formas farmacêuticas (cápsulas e comprimidos, cremes, emulsões, entre outros), sem a utilização de substâncias ativas isoladas. As plantas medicinais empregadas são espécies de origem vegetal que exercem alguma ação terapêutica e que têm seu emprego orientado pelo conhecimento científico e pela sabedoria ancestral.

O isolamento social imposto em resposta à pandemia de Covid-19 limitou a circulação de pessoas e tem resultado em maior reclusão no âmbito domiciliar. Frente a esse contexto permeado por incertezas, também

ficam mais evidentes as alterações decorrentes do isolamento social, como modificações no sono, ansiedade, estresse e o aparecimento de sintomas digestivos (náuseas e enjoos).

A utilização de plantas medicinais, principalmente na forma de chás, pode contribuir positivamente nesse cenário tendo em vista o alívio de sintomas leves da doença, a melhoria da qualidade de vida e do bem estar, o auxílio na manutenção da hidratação, além de configurar-se como prática de autocuidado. Ervas como poejo, manjerição, alfavaca, hortelã e tansagem possuem propriedades antigripais e expectorantes que ajudam a amenizar sintomas como tosse, dor de garganta e febre. Outras plantas como laranja, folha de maracujá, melissa e bardana, além dos benefícios relacionados aos sintomas gripais, podem auxiliar no sono e na diminuição da ansiedade.

No que concerne à utilização de plantas medicinais - principalmente no tratamento de sintomas - é necessário atentar-se a pelo menos quatro cuidados básicos: (1) a utilização de algumas plantas pode culminar em efeitos adversos, alergias e interações com medicamentos. Assim, recomenda-se

que sejam utilizadas plantas que já tenham sido consumidas previamente e que sejam mais conhecidas no ambiente familiar; (2) a salubridade das plantas é importante para garantir os efeitos desejados. Nesse sentido, recomenda-se priorizar fornecedores idôneos e conhecidos ou, ainda, cultivá-las em casa; (3) em alguns grupos populacionais a utilização das plantas deve ser ainda mais cautelosa; por exemplo, existem poucas evidências científicas que garantam o uso seguro de plantas medicinais por mulheres grávidas. Já para crianças com menos de dois anos, a oferta de chás deve ser pautada nas orientações de introdução alimentar e em quantidades adequadas para essa faixa etária; (4) a posologia (dose e intervalo) de consumo de plantas medicinais na forma de chás deve ser adequada para atingir os resultados esperados. O método mais comum de utilização das ervas é a infusão e, em geral, utiliza-se 1 colher de sopa de erva para 1 xícara de chá de água, até três vezes por dia, durante um intervalo de até 15 dias. A tabela da página seguinte reúne informações relevantes sobre alguns exemplos de plantas medicinais, formas de utilização e posologia, além das indicações terapêuticas e de contraindicações de uso.

CUIDADOS BÁSICOS AO UTILIZAR PLANTAS MEDICINAIS

1

Utilizar plantas que já tenham sido consumidas previamente e que sejam conhecidas no ambiente familiar

2

Garantir a procedência adequada das plantas e se assegurar de sua qualidade higienicossanitária

3

Verificar a segurança em consumir a planta dependendo do seu estágio de vida

4

Assegurar que a dose e intervalo de consumo da planta seja adequada para atingir os objetivos

PLANTAS MEDICINAIS, FORMAS DE UTILIZAÇÃO, POSOLOGIA E INDICAÇÕES

Planta medicinal/partes utilizadas	Forma de utilização	Posologia e modo de utilização	Indicação	Contraindicações
 Erva cidreira/ folhas e flores secas ou frescas	Infusão ¹ : 2-3 colheres (sopa) em 1 xícara (chá) de água	Utilizar 1 xícara (chá) de 2 a 3 vezes/dia	Atua como calmante suave, digestivo e expectorante	Não deve ser utilizado por pessoas com pressão baixa
 Guaco/folhas secas ou frescas	Infusão ¹ : 1-2 colheres (sopa) em 1 xícara (chá) de água	Utilizar 1 xícara (chá) de 2 a 3 vezes/dia	Atua como broncodilatador e expectorante	Não deve ser utilizado durante a gravidez
 Maracujá/partes aéreas (principalmente as folhas)	Decocção ² : 1-2 colheres (sopa) em 1 xícara (chá) de água (recipiente descoberto)	Utilizar 1 xícara (chá) de 2 a 3 vezes/dia	Atua como calmante suave	Não deve ser utilizado por gestantes
 Melissa/folhas secas ou frescas	Infusão ¹ : 2-4 colheres (sopa) em 1 xícara (chá) de água	Utilizar 1 xícara (chá) de 2 a 3 vezes/dia	Atua como calmante suave	Não deve ser utilizado por pessoas com hipotireoidismo

¹Infusão: no processo de infusão as ervas (geralmente flores e folhas) devem ser adicionadas à água já quente/²Decocção: no processo de decocção, as plantas, em geral caules, cascas ou raízes, devem ser fervidas junto com a água.

"A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos não deve substituir as recomendações do Ministério da Saúde, que incluem medidas de isolamento e distanciamento social, cuidados básicos de higiene, como a higienização das mãos e a utilização de máscaras."

Além de atentar-se à utilização correta das plantas medicinais, também é preciso ser crítico em relação às diversas notícias falsas que têm circulado nas redes sociais sobre supostos alimentos milagrosos e chás capazes de prevenir ou curar a Covid-19. Algumas mensagens, por exemplo, sugerem que alho cru e açafrão podem ser utilizados para curar a Covid-19, ou ainda que chá de boldo e chá de limão com bicarbonato agem no combate ao vírus. No entanto, ressalta-se que este tipo de notícia não tem comprovação científica. Segundo os órgãos de saúde nacionais e internacionais, não existem, até o momento, evidências de chás, vitaminas, alimentos específicos ou fitoterápicos que curem a Covid-19 ou coíbam a infecção pelo vírus Sars-CoV-2. Ao receber esse tipo de mensagem, é prudente verificar a fonte e a veracidade da informação, uma vez que o compartilhamento de notícias falsas pode estimular práticas que colocam em risco a saúde de outras pessoas.

A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos não deve substituir as recomendações do Ministério da Saúde, que incluem medidas de isolamento e distanciamento social, cuidados básicos de higiene, como a higienização das mãos e a utilização de máscaras. Também é oportuno

salientar que as sugestões de uso aqui colocadas podem contribuir no alívio de sintomas tênues da Covid-19, particularmente relacionados a quadros leves da doença. Contudo, não há recomendação da ação direta de fitoterápicos contra o vírus ou influência na evolução e prognóstico da doença.

Por fim, faz-se necessário compreender que os benefícios decorrentes do uso de plantas medicinais e fitoterápicos estão inseridos em um contexto de práticas saudáveis do cotidiano que possibilitam o funcionamento adequado do sistema imunológico. Dentre as práticas, destaca-se a manutenção de uma alimentação saudável, que contempla uma dieta nutricionalmente equilibrada, com base no consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, sobretudo de fontes vegetais, como grãos, tubérculos, raízes, frutas, legumes e verduras; alimentos de origem animal, como leite, ovos, peixes e carnes, porém em menores quantidades; e limitação do consumo de alimentos ultraprocessados, como carnes processadas e doces. Em sinergia com uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e a manutenção de uma rotina regular de sono, por exemplo, também contribuem positivamente na manutenção das defesas do organismo.