



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.



Millena Fernandes Milhomem

USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR
LIVRE EM PALMAS – TO

Palmas-TO

2021

Millena Fernandes Milhomem

USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR
LIVRE EM PALMAS – TO

Projeto de Pesquisa elaborado e apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II (TCC II) do curso de bacharel em Farmácia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof.^a Me. Natália Belo M. Morbeck

Palmas-TO

2021

Millena Fernandes Milhomem

USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR
LIVRE EM PALMAS – TO.

Projeto de Pesquisa elaborado e apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II (TCC II) do curso de bacharel em Farmácia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof.^a Me. Natália Belo M. Morbeck

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Me. Natália Belo M. Morbeck
Orientadora
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof.^o Me. Divino José Otaviano
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof.^o Me. Matheus Morbeck Zica
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas-TO

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por todas as coisas que me proporcionou até aqui, sem o sim Dele eu não teria chegado aonde cheguei. Segundo, aos meus pais Miguel F. Milhomem e Rosilda F. Da Silva Milhomem, em especial à minha mãe que nunca mediu esforços para que eu siga em frente, por todas as orações dirigidas a mim, por todo o “você consegue”, isso só me motivou a enfrentar com muita garra e coragem os desafios da vida. Ela sempre me incentivou a nunca desistir dos meus sonhos. Ao meu irmão que sempre esteve ao meu lado. Em especial, também, à minha família, que mesmo distante de mim sempre procuraram estar perto em todos os momentos que mais precisei, sempre mostrando a essência de uma família unida, obrigada por todas as palavras e companheirismo ao longo dessa jornada!

Não poderia deixar de agradecer a uma amiga Erica Coutinho (in memoriam), ela foi muito importante e especial em minha vida. Foi ela que me incentivou a escolher o curso pelo qual estou concluindo com muita garra, só tenho que agradecer e te amar eternamente.

Outras pessoas que não posso deixar de agradecer aos meus professores de Ensino fundamental e médio, em especial a elas: Maria Mosolene Pereira e Islândia Cesar Figueiredo pelo esforço de incentivar a nunca parar de estudar. Aos meus queridos professores da CEULP/ULBRA, gratidão por todos os conhecimentos administrados, foram muitos dias e anos ao lado de vocês, confesso que vou sentir saudades. Tem uns que sempre vou lembrar dos conselhos e conhecimentos adquiridos com vocês, Grace Priscila Pelissari Setti, Isis Meirelles, Márcia Germando Lobo, Áurea Walter, Elisângela Santos, Divino José Otaviano, Juliane Farinelli, Natália Belo e Iolanda Castro.

Em particular, às minhas orientadoras, Prof.^a Grace Priscilia Pelissari Setti (TCC I) e a Prof.^a Me. Natália Belo Moreira Morbeck (TCC II), muito obrigada pela paciência, cuidado, respeito e atenção, por toda disposição, pois todas as vezes que precisei vocês estavam para me ajudar a qualquer hora. Aos membros da banca, quero deixar o meu agradecimento por fazer parte desse momento tão especial, ao Prof.^o Me. Divino José Otaviano e o Prof.^o Me. Matheus Morbeck Zica, e aos Treinadores de atividade Física, por me ajudar na divulgação da pesquisa, meu muito obrigada!

Aos meus amigos e colegas da faculdade, quero deixar o meu reconhecimento à todos, em especial à uma menina que conheci aos poucos e que deixou a sua história ao longo da minha vida acadêmica e pessoal também, essa pessoa se chama Dhara Ferreira Rocha, gratidão, obrigada por cada conselho e ajuda, sem você eu não teria chegado até aqui, sempre vou levar você na minha vida. Às outras quero deixar a minha admiração, sem “As migas” nada disso teria acontecido: Ana Carolina Novak, Andressa Coelho, Geovana Noleto e Lorena

Conceição meu reconhecimento a vocês. Duas pessoas que não posso deixar de agradecer Verônica Lopes Barros, por ser minha mãezona nos conselhos, e ao meu amigo Romer Oliveira, por todas as coisas compartilhadas juntas, meus amores obrigada de coração por fazer parte da minha vida ao longo desse período, quero sempre estar presente na vida de vocês. De uma forma especial quero deixar aqui o meu singelo abraço, a todos àqueles que me ajudaram de alguma forma na minha vida acadêmica, não vou citar nomes, mas Deus sabe que sou muito grata por cada gesto!

Muito Obrigada!

RESUMO

MILHOMEM, Millena. Fernandes. **O USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE EM PALMAS – TO, 2021.** Projeto de Pesquisa (TCC II) - Curso de farmácia, 44 f. Centro Universitário Luterano de Palmas/TO.

As plantas medicinais são elementos de grande influência na sociedade contemporânea, em especial porque constituem parte da biodiversidade, sendo muitas delas utilizadas de diferentes maneiras e por muitos povos. É importante a atuação do farmacêutico junto aos demais profissionais da saúde que atuam como prescritores, e junto à população, a fim de orientar sobre o uso racional de plantas medicinais ou fitoterápicos, com o objetivo de diminuir a exposição dos usuários a agravos de saúde causados por esse uso indevido de medicamentos. Os medicamentos da medicina convencional são documentados pela ciência da mesma forma que as plantas, dando credibilidade e certificando que as mesmas apresentam eficácia, qualidade e segurança sem comprometer o bem-estar dos seus usuários desde que seja assegurado o seu uso racional. Nesse sentido, o objetivo da pesquisa é realizar um levantamento da utilização de plantas medicinais por praticantes de atividade física ao ar livre. O procedimento metodológico consistiu em uma abordagem qualitativa e quantitativa, que teve como instrumento da pesquisa um questionário feito no google formulário, contendo 25 perguntas abertas e fechadas, cuja a amostra foi composta por 55 praticantes de atividade física ao ar livre em Palmas-TO, entre as idades 20 a 60 anos. Foi possível identificar que as plantas medicinais mais utilizadas foram o boldo (11,1%) e a segunda a babosa (3,7%), com suas finalidades de reduzir a pressão sanguínea, aumentar a vasodilatação, ação antitumoral, ação anti-inflamatória e cicatrizante. Sendo assim, a indicação do uso da mesma foi por parentes (69,6%) e os médicos (17,4%), em forma de chá e ingerida oralmente. Dos praticantes de atividade física apenas 27,6% (8 participantes) possuem doenças crônicas e fazem uso de medicamento associado. É possível concluir que é necessário uma melhor anamnese na prática de uso de plantas medicinais e medicamentos associados, sem a orientação de um profissional capacitado, dentre deles o farmacêutico, que possa fazer um acompanhamento e aconselhar esses praticantes, pois é visto que muitos utilizam essas plantas sem o devido conhecimento e de forma inapropriada, o que pode acarretar em efeitos negativos na saúde destes.

Palavras-chave: Atividade física. Uso racional de medicamento. Interação. Reações adversas. Plantas medicinais.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Local onde a planta foi cultivada	21
Gráfico 2: Melhor horário de coleta de planta.....	22
Gráfico 3: Indicada por quem.....	23
Gráfico 4: Sobre as doenças crônicas	24

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Características dos participantes.....	17
Tabela 2: Plantas mais utilizada e suas finalidades de uso.....	19
Tabela 3: Característica sobre o preparo e a forma de uso.....	23

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CFE	Conselho Federal de Farmácia
CT	Centro de Treinamento
HPA	Hipotálamo-pituitária-suprarrenais
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
RE	Recursos Ergogênicos
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 OBJETIVO.....	11
1.1.1 Objetivo geral	11
1.1.2 Objetivos específicos	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 UTILIZAÇÕES DE PLANTAS MEDICINAIS	12
2.1.1 Praticantes de atividade física.....	13
3 METODOLOGIA.....	15
3.1 DESENHOS DO ESTUDO (TIPO DE ESTUDO).....	15
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	15
3.3 LOCAL E PERÍODO	15
3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	15
3.5 VARIÁVEIS	15
3.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, PROCESSAMENTO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS.	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
5 CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS	27
APÊNDICE I.....	30
APÊNDICE II	39

1 INTRODUÇÃO

As plantas medicinais são partes integrantes dos recursos naturais e possuem propriedades capazes de provocar reações benéficas no organismo humano além de envolver a capacidade de recuperação e manutenção do bem-estar. Nesse contexto, as plantas medicinais são elementos de grande influência na sociedade contemporânea, em especial porque constituem parte da biodiversidade, sendo muitas delas utilizadas de diferentes maneiras e por muitos povos (MOSCHIN et.al., 2019).

No Brasil, a utilização popular das plantas medicinais é originada dos povos indígenas, que as utilizavam tanto para fins terapêuticos, quanto para rituais religiosos. Esse conhecimento foi sendo repassado de geração para geração entre os povos, nações e tribos. Todavia, com o decorrer dos anos e o advento da medicina, este conhecimento passou por algum tempo desvalorizado pelos profissionais de saúde (COSTA; CORDOVIL; LIMA; COELHO; SALVADOR FILHO, 2019).

De acordo com Marques et al. (2019) “das plantas são extraídos diversos ativos e grande parte deles são responsáveis pela aplicabilidade na alimentação e na saúde, o que pode ser um estímulo ao desenvolvimento do conhecimento de muitas plantas dentro do âmbito da química orgânica e suas estruturas, que nos fornecem compostos que são extremamente diversificados”.

Com os avanços científicos, o consumo de plantas medicinais perdeu espaço para os medicamentos sintéticos. Entretanto, o alto custo destes fármacos, o difícil acesso, os seus efeitos colaterais, bem como, nos dias atuais, o uso crescente de produtos de origem natural, contribuíram para o ressurgimento do uso de plantas medicinais. Deste modo a orientação para uma utilização adequada, sem perda da efetividade dos princípios ativos das plantas e sem riscos de intoxicações por uso inadequado é fundamental (BRUNING et al., 2012).

Deste modo o interesse por obter um ótimo desempenho numa atividade física e um corpo idealizado pela sociedade fizeram com que o conceito de “Esporte e Saúde” possa ser distorcido, uma vez que a estética tem sido enfatizada, atualmente os praticantes de atividade física buscam alternativas para a melhoria no desempenho físico, aceleração do metabolismo, emagrecimento, pois é algo que está presente na população, mas às vezes sem o acompanhamento de um profissional habilitado que tenha o intuito de orientar a forma correta do uso, da identificação, levando em conta o uso racional das plantas medicinais. Estudos indicam que as plantas medicinais têm sido utilizadas como agentes ergogênicos de forma corriqueira entre os praticantes de atividade física, porém na maioria das vezes não é praticada com o respaldo de profissionais aptos tanto do ponto de vista legal como também de conhecimento na área.

1.1 OBJETIVO

1.1.1 Objetivo geral

Realizar um levantamento da utilização de plantas medicinais por praticantes de atividade física ao ar livre.

1.1.2 Objetivos específicos

- Identificar as plantas medicinais utilizadas e a finalidade de uso;
- Verificar a fonte de indicação da planta medicinal e sua forma de preparo e de utilização;
- Avaliar se os usuários de plantas medicinais possuem alguma doença crônica e faz uso de medicamentos associados;

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 UTILIZAÇÕES DE PLANTAS MEDICINAIS

A medicina praticada na Europa, conhecida hoje como medicina moderna, aos poucos foi sendo vista como a principal forma de tratamento médico a ser seguido justamente por ser passível de comprovação científica. Assim, as demais formas de cuidado, autocuidado, tratamento e cura, por não serem comprovadas conforme a lógica cientificista da medicina positivista europeia foi encarada como primitivas, ultrapassadas e, muitas vezes, desqualificada pejorativamente como manifestações de credices populares (CASTRO et al., 2019).

Uma das preocupações em relação ao uso de plantas medicinais advém do fato de que muitos usuários têm a falsa ideia de que tais produtos são inócuos e que não apresentam potencial de toxicidade por serem “naturais”. Com tal premissa, parte considerável dos usuários não revela aos prescritores sobre a utilização de produtos à base de plantas medicinais (MACHADO et al., 2014)

A partir da década de 1970, os organismos internacionais começaram a se interessar pelas práticas medicinais qualificadas, então, como tradicionais, que difundidas pela globalização. O interesse mundial pelos conhecimentos e práticas tradicionais nas últimas décadas fizeram parte de diversos debates públicos e que, muitos deles, concretizaram-se em políticas públicas, incluindo a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do governo brasileiro que se configura em uma institucionalização do saber popular e tradicional, na disseminação do conhecimento da biodiversidade nacional e no fomento à indústria farmacêutica nacional. (CASTRO et al., 2019).

Até a aprovação da Política Nacional de Plantas Medicinais e de Fitoterápicos que se deu através do Decreto Presidencial nº. 5813, de 22 de junho de 2006, muitas outras iniciativas foram tomadas. Entretanto, este Decreto além de garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e de fitoterápicos, promove o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional, considerando o conhecimento tradicional sobre plantas medicinais (NICOLETTI et al., 2009).

A prescrição de medicamentos no Brasil é atribuição de profissionais legalmente habilitados. Historicamente o médico é o profissional habilitado para o diagnóstico e prescrição de medicamentos na medicina humana, no entanto, enfermeiros, farmacêuticos e nutricionistas podem realizar prescrição e/ou indicação de medicamento respeitando a legislação vigente e estarem inscritos nos respectivos Conselhos Profissionais (MACEDO et al., 2016).

Para o farmacêutico, a prescrição é regulamentada pela resolução N° 546 de 21 de julho de 2011, que dispõe sobre a indicação farmacêutica de plantas medicinais e fitoterápicos isentos de prescrição e o seu registro (CFF, 2011; BRASIL, 2011)

De acordo com a Resolução CFF n° 477, de 28 de maio de 2008 que dispõe sobre as atribuições do farmacêutico no âmbito das plantas medicinais e fitoterápicas e dá outras providências, a indicação farmacêutica como sendo o ato do farmacêutico, praticado em área específica do estabelecimento farmacêutico, registrado e documentado, quando solicitado pelo usuário o farmacêutico poderá realizar a dispensação de planta medicinal e/ou fitoterápico isento de prescrição (CFF, 2008,). (BRASIL, 2008).

Considerando que a Fitoterapia é um recurso terapêutico caracterizado pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas e que o Brasil possui a maior biodiversidade do planeta aliada a uma diversidade cultural, o uso de plantas medicinais vinculados ao saber popular e a validação de seu uso, é fundamental, para garantir a segurança e a eficácia de sua utilização como terapia complementar, resgatando e potencializando o conhecimento tradicional (BRITTO et al., 2006).

O entendimento do uso racional tanto de plantas medicinais quanto de medicamentos está pautado no processo que compreende a prescrição apropriada, a disponibilidade oportuna e a preços acessíveis, a dispensação em condições adequadas e o consumo nas doses indicadas, nos intervalos definidos e no período de tempo indicado, de produtos eficazes, seguros e de qualidade (NICOLETTI et al., 2009).

2.1.1 Praticantes de atividade física

Nas últimas décadas o corpo se tornou alvo de uma atenção redobrado, dessa forma surgiram várias técnicas para se alcançar esse corpo tão desejado. Algumas dessas são as práticas de atividades físicas regulares, dietas e de cirurgias estéticas. No entanto, para se conseguir tais objetivos de maneira mais rápida, devido à insatisfação desses indivíduos com imagem corporal, eles acabam utilizando alguns meios, como recursos ergogênicos, adaptogênicos, emagrecedores, dentre outros (GOMES et al., 2017).

A palavra ergogênico é derivada das palavras gregas ergo (trabalho) e gen (produção/criação de) é comumente definida como melhora do potencial para o trabalho. Existem várias categorias de produtos ergogênicos com os quais os usuários buscam aumentar, tanto a potência física, como a força mental e a eficiência mecânica. Os ativos biomecânicos ou mecânicos ajudam a ter uma melhoria na eficiência energética; já, os psicológicos são empregados primariamente para aumentar a força mental, através de técnicas como controle do estresse, melhorando consequentemente o desempenho físico. Os ergogênicos nutricionais incluem os suplementos nutricionais destinados prioritariamente para

o aumento da produção energética. Outra categoria muito importante são os ergogênicos farmacológicos (agentes sintéticos utilizados para aumentar as funções neurotransmissoras ou hormonais naturais associadas com o desempenho esportivo) (SANTOS; LUSTOSA; ANDRADE; SANTOS; ANDRADE; UCHOA et.al., 2017).

Os suplementos ergogênicos são procurados pelos desportistas com o objetivo de lhes permitirem consumir quantidades adequadas de nutrientes e calorias, a fim de melhorarem a sua capacidade de desempenho de exercício físico. Estes incluem substâncias ou métodos utilizados com o objetivo de melhorar a aptidão, a resistência e o desempenho esportivo. Com isso os atletas devem preocupar-se em estar devidamente informados e consciencializados acerca da eficácia, segurança e legislação, antes de decidirem tomar um determinado suplemento alimentar, fazendo uma análise benefício/risco (VEND A, 2019).

O termo 'adaptogênico' foi originalmente criado pela Nikolai Lazarev (1947), derivado de a palavra adaptar, quando descobriu os efeitos do diabazol (2- benzilbenzimidazol). Lazarev utilizou o termo para descrever a ação única de uma substância para aumentar a resistência não específica do organismo a uma influência adversa, promovendo um estado de adaptação à situação normal. Os mecanismos dos adaptogênicos estão relacionados principalmente com o eixo neuroendócrino-imunológico. O principal local de ação destes compostos é o eixo hipotálamo - pituitária - supra renais (HPA), enquanto o fígado, e o sistema imune e cardiovascular são locais de ação secundários (SEQUEIRA, 2003).

Portanto, os adaptogênicos são substâncias não tóxicas naturais que protegem o corpo do estresse por estabilizar e aperfeiçoar suas funções fisiológicas. Os adaptógenos aumentam a imunidade, protege você de doenças e promove saúde e bem-estar em geral. Sendo assim as plantas mais conhecidas com suas propriedades adaptogênicas são: raiz ginseng, manjerição, cordyceps e reishi (VARGAS; LIBERTAD, 2019).

A redução do peso corporal e da adiposidade abdominal revelam-se estratégias positivas, entretanto, emagrecer e manter-se saudável exigem comprometimento e mudanças permanentes de hábitos alimentares e estilo de vida, o que na maioria das vezes dificulta a adesão a programas de educação alimentar e práticas de exercício físico. Dessa forma, a procura por métodos que facilitam o emagrecimento cresceu de maneira considerável nos últimos anos, sendo as plantas medicinais consideradas como uma alternativa de fácil acesso e baixo custo para o emagrecimento, quando comparada a procedimentos cirúrgicos e estéticos (BITTAR, ANJOS, SANCHES, MUNHOZ, OLIVEIRA et.al., 2017). Diferentes espécies vegetais contêm uma grande variedade de compostos com diferentes efeitos no metabolismo corporal e na oxidação da gordura (FERNANDES et.al., 2017).

3 METODOLOGIA

O projeto foi submetido para apreciação e análise do Comitê de Ética do CEULP/ULBRA por meio do cadastrado na Plataforma Brasil, de acordo com a Resolução CNS n. 466/2012, que normatiza pesquisa envolvendo seres humanos. A aprovação deste trabalho está registrada no parecer N° 4.686.383 data 03 de Maio de 2021, e a coleta de dados iniciada após essa data.

3.1 DESENHOS DO ESTUDO (TIPO DE ESTUDO)

Trata-se de uma pesquisa de campo exploratória de abordagem qualitativa e quantitativa.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Os participantes foram indivíduos maiores de idade, homens e mulheres, a amostragem foi por conveniência, ou seja, todos os 280 praticantes dos grupos de corrida foram convidados voluntariamente e a amostra foi composta por 55 participantes que aceitaram e atenderam os critérios de inclusão e exclusão.

3.3 LOCAL E PERÍODO

Quanto à delimitação local e temporal, os locais foram escolhidos a partir de contato prévio realizado com os profissionais de educação física que coordenam grupos de praticantes de atividades físicas ao ar livre. Os locais em que esses grupos praticam atividade física ao ar livre são: Parque dos Povos Indígenas e Centro de Treinamento Funcional situados na Região Norte de Palmas - TO; Praça dos Girassóis, e praças das Quadras 309 Sul e 1304 Sul situadas na Região Sul de Palmas - TO. A coleta de dados foi realizada em maio de 2021.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos na pesquisa os indivíduos maiores de idade, praticantes de atividade física ao ar livre, usuários de plantas medicinais e integrantes dos grupos coordenados pelos profissionais de educação física constatados. Foram excluídos os indivíduos que não aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3.5 VARIÁVEIS

As variáveis aplicadas neste estudo foram idade, sexo, grau de escolaridade, profissão, local onde pratica atividade física, quantidade de vezes que pratica, tempo de treino, motivo que você pratica atividade física, plantas medicinais utilizadas, forma de preparo e de uso,

finalidade e tipo de uso, acesso e indicação da planta medicinal, existência de doença crônica e uso de medicamentos de forma contínua.

3.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, PROCESSAMENTO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS.

Para a realização da pesquisa os praticantes de atividade física foram constatados por meio dos grupos que os professor de educação física possuem em um aplicativo, segundo levantamento prévio, cerca de 280 pessoas compunham esses grupo.

A abordagem foi realizada a partir da explicação da pesquisa que consta no TCLE inserido na plataforma do Google Formulário. A amostra foi composto por 55 praticantes que fazem uso de plantas medicinais e que aceitaram participar, estes ainda receberam no e-mail uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o questionário (Apêndice I).

O questionário foi elaborado de forma a atender aos objetivos da pesquisa e contém perguntas abertas e fechadas e não houve manifestação de opinião da pesquisadora, pois o questionário respondido em formato eletrônico. Os resultados obtidos foram apresentados através de gráficos e tabelas e analisados com a utilização de literatura científica que abordam estudos sobre as espécies citadas pelos entrevistados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi composta por 55 participantes, com aplicação de um questionário pelo Google Formulário com praticantes de atividade física ao ar livre em Palmas-TO, sendo 23 (43,4%) do sexo masculino e 32 (56,6%) do sexo feminino. Houve mais respostas do participantes da pesquisa do sexo feminino, abaixo é possível observa os dados sociodemográfico da amostra como sexo, idade, escolaridade e profissão.

Observa-se que a maioria dos entrevistados são adultos com idade entre 20 -60 anos onde grande parte possui mais de 30 anos. Cardoso (2019) corrobora com os resultados encontrados neste trabalho e em outros da mesma linha de pesquisa, mostra que o público mais comum nas atividades física ao ar livre é pessoas entre 20 a 60 anos.

Tabela 1: Características dos participantes

Variável	n	%
Sexo (n=55)		
Masculino	23	43,4
Feminino	32	56,6
Graduação		
Superior Completo	36	65,5
Superior Incompleto	10	18,2
Ensino fundamental e Médio Completo	6	10,9
Pós Graduação	1	1,8
Ensino Fundamental incompleto		
Profissões		
Professor	1	1,8
Vendedor	2	3,6
Tec. ar condicionado	1	1,8
Militar	1	1,8
Funcionário Público	1	1,8
Empresário	2	3,6
Dona do lar	1	1,8
Bancário	1	1,8
Administração	2	3,6

Outras profissões	43	76,6
Local de prática de Exercício Físico		
Quadras próximas de casa	31	56,40
Praça dos girassóis	20	36,40
Parque dos Povos Indígenas	16	29,10
Praia da Graciosa	13	23,60
Centro de Treinamento Funcional	19	34,50
Quantidade de plantas utilizadas		
1 tipo de planta	7	24,1
2 tipos de plantas	13	44,8
3 tipos de plantas	4	13,8
4 tipos de plantas	3	10,3
Várias	1	3,4
Principais motivos da prática de exercício físico		
Melhor á saúde	28	50,60
Estética	17	30,40
Lazer	10	19
Idade		
20-29 anos	5	9,40
30-39 anos	18	31,70
40-49 anos	21	39,10
50-60 anos	11	20

Em relação aos níveis de escolaridade, o ensino superior completo obteve o maior percentual dos praticantes (65,5%) entre as demais. Para concluir a etapa final das categorias, temos as profissões entre elas são: Administração (3,6%), Bancário (1,8%), Dona do lar (1,8%), Empresário (3,6%), Funcionário Público (3,6%), Militar (1,8%), Professor (1,8%), Técnico de ar condicionado (1,8%) e Vendedor (3,6%), essas são as profissões que mais procuram praticar exercício físico ao ar livre em Palmas- TO, em relação às demais profissões.

Com relação ao local onde os participantes praticam atividade física, foram alguns parques, praças, centro e quadras próximas de casa. Sendo assim o local que teve maior percentual foi nas quadras próximas de casa com (56,4%), Praça dos Girassóis (36,4%), Centro de treinamento Funcional (34,5%), Parque dos Povos Indígenas (29,1%), Praça da Graciosa (23,6%), isso mostra o quanto os espaços público destinados à atividade física pode contribuir para hábitos saudáveis da população. No estudo Silva et al.,(2015), os espaços públicos como parques, praças e ciclovias podem exercer um papel importante na promoção de um estilo de vida ativo, pois representam uma alternativa de ampliação e democratização do acesso a locais propícios para prática de atividade física. No entanto, cabe também ressaltar que diversos aspectos como as condições de manutenção, acessibilidade, estética, segurança, bem como a qualidade e adequação dos atributos existentes nestes locais podem ser preponderantes para sua utilização como um espaço de lazer e de prática de atividade física.

A média aproximadamente de cada tempo de treino foi de 5 a 8 horas (51%) por semana.

Dentro da pratica de exercícios físicos os participantes buscam métodos para melhorar a eficácia dos exercícios e ate mesmo ter um resultado mais rápido, e um desses métodos é o uso de plantas medicinais. E neste estudo verificou-se que 52,7% dos usuários entrevistados utilizam plantas medicinais como uma terapia alternativa para tratar as doenças, melhorar seu desempenho e aliviar dores após as praticas. Nota-se que a uso das plantas mais utilizadas entre eles foram de 1 a 2 plantas.

Tabela 2: Plantas mais utilizada e suas finalidades de uso

Plantas Utilizadas	% de Uso	Finalidade de uso
Boldo	11,1	Antidiurético, Anti-inflamatório e antioxidante. Estimular o funcionamento do fígado, Aliviar os sintomas da indolência alimentar.
Babosa	3,7	Anestésicas, Antitérmicas, Anti-inflamatórias e Cicatrizantes.
Mastruz	3,7	Eliminar vermes intestinais, Fortalecer o sistema inume, Diminuir inflamações e Reduzir a pressão arterial.
Açafrão	3,7	Melhora a digestão, Ajuda na perda de peso, Estimula o sistema imune, Melhora a resposta anti-inflamatória natural.

Capim Cidreira	3,7	Efeito calmante, Diminuir cólicas, problemas estomacais e Ação antioxidante.
Chá verde	37	Previne vários tipos de câncer, Favorece a perda de peso, Previne doenças do coração, Ajuda a regular os níveis de açúcar e Pode melhorar o desempenho durante o exercício.
Cimicífuga	3,7	Melhora a circulação sanguínea, Alivia a dor nos ovários e no útero, Ajuda a melhorar o sono, Ajuda no tratamento de artrite e osteoartrite.
Gengibre	3,7	Auxiliar na Perda de peso, Atuar como antioxidante e anti-inflamatório, Regula a pressão arterial.
Folhas de Limão	3,7	Auxilia na digestão, Melhora o humor, Diminui sintomas de doenças respiratórias, Previne o envelhecimento precoce.
Outros	3,7	

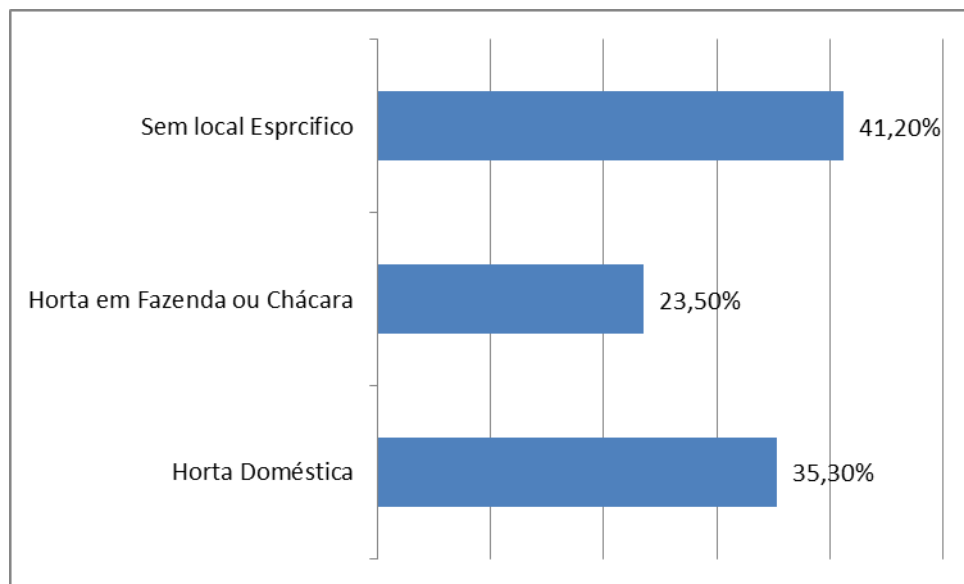
A busca por consumo de plantas medicinais entre os praticantes de atividade física foi descrito em um total de 55 entrevistados. As duas espécies de plantas medicinais com maior número de citações foi o boldo (11,1%), de acordo com Oliveira et al., (2012) esse estudo comprova que os princípios ativos já encontrados no boldo reduzem a pressão sanguínea, tem ação vasodilatadora, hiposecretora gástrica e ação antitumoral, em seguida a *Aloe vera* L (Babosa) (3,7%) segundo Martins (2020) ela é conhecida principalmente pela sua capacidade de regenerar tecidos danificados, de acordo com Cagni e Lubi (2018) o uso tópico é o mais usado, a *Aloe vera* possui atividades biológicas como ação anti-inflamatória, cicatrizante e imunomoduladora. Nesta coleta de dados, foi citado pelos usuários 27 tipos de plantas, sendo que as 9 mais mencionadas estão expostas na tabela 2.

De acordo com as informações coletadas, entre as doenças tratadas com maior frequência destacam-se os problemas digestivos, respiratórios, hepáticos e ortopédicos, sendo assim as plantas medicinais e o exercício físico, ajuda no desempenho do sono e bom humor.

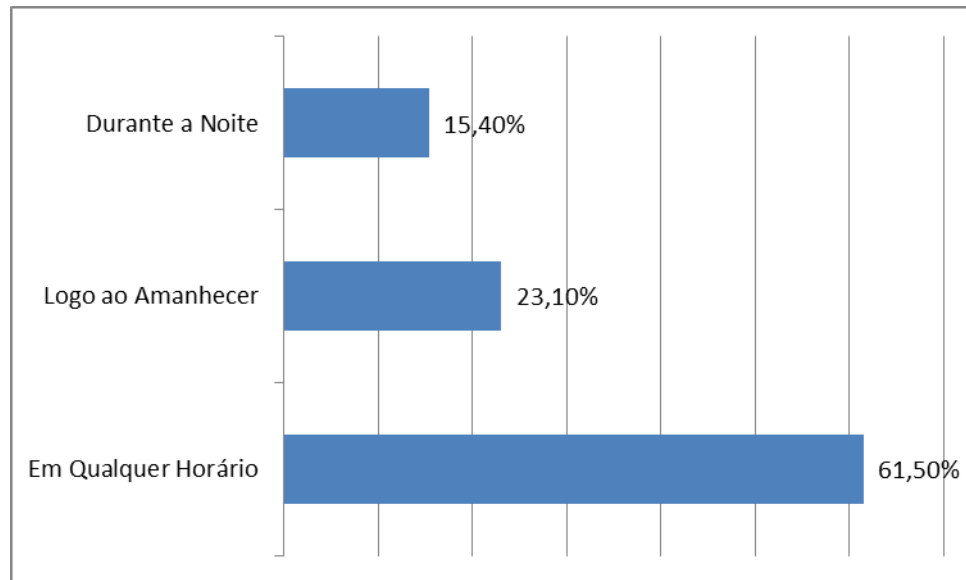
A forma como todos os participantes utilizam as plantas medicinais, foram com o mesmo percentual, a continua (50%) e esporádica (50%), isso mostra que as pessoas sempre buscam mudanças na qualidade de vida, através de produtos naturais.

Uma grande parte das pessoas entrevistadas informou que o acesso das plantas utilizadas é de comércio (75%) comprado prontas no mercado ou ervaria, já os participantes que cultivam foram (25%). Quanto ao tipo de cultivo, o maior número de respostas foi o cultivo sem local específico (41,2%), Horta doméstica (35,3%) e Horta em fazenda ou chácara (23,5%). Conforme Arruda, Rigoti e Valente (2020) são necessárias pesquisas que apontem os benefícios de hortas medicinais para promoção e melhoria da saúde e possam contribuir com modelos que integrem o papel social, o ambiente físico e as perspectivas integradas para fortalecimento da capacidade comunitária, com efetiva promoção da saúde no nível local.

Gráfico 1: Local onde a planta foi cultivada

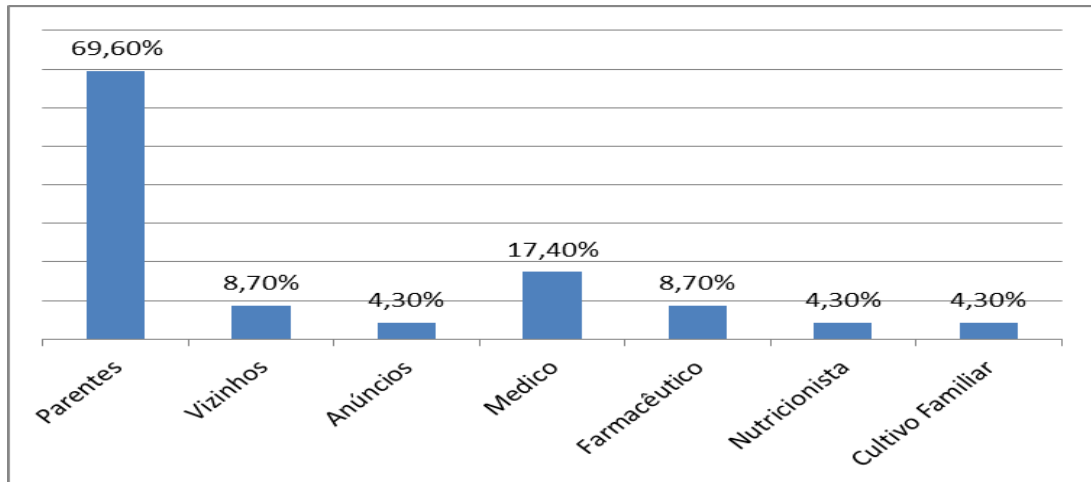


Com relação à colheita das plantas medicinais, em qualquer horário foi que mais obteve percentual de respostas (61,5%), logo ao amanhecer (23,1%) e durante a noite (15,4%), de acordo Arruda, Rigoti e Valente (2020) a coleta deve ser realizada pela manhã, logo que secar o orvalho das plantas. É sempre melhor colher as plantas medicinais em dias amenos, sem chuva, no período de estio, em horário de sol fraco e suave. A secagem pode ser realizada espalhando-se a planta ou suas partes sobre um pano ou plástico. Secar as plantas à sombra, quando essas se tornarem quebradiças, estarão prontas para uso, devendo ser guardadas em vidros fechados, longe da luz, pó e umidade. O armazenamento deve ser feito rapidamente, evitando assim a perda dos princípios ativos das plantas, preferencialmente em ambiente arejado e seco, sem acesso de poeira ou animais.

Gráfico 2: Melhor horário de coleta de planta

Observou-se que a parte da planta mais utilizada por esses participantes foram as Folhas (66,7%), seguindo pelo uso de Raiz (41,7%), Cascas (16,7%), Flores (8,3%), Caule e Frutos (4,2%).

Ao avaliar quem indicou as plantas medicinais, observou-se que os parentes são os maiores alvos em indicação de plantas medicinais, com relação à orientação do médico e os demais meios de indicação, com base na amostra. No estudo de Braga e Silva (2021) os dados da pesquisa revelaram que todos os entrevistados fazem uso de plantas medicinais ou fitoterápicas, as plantas são na maioria das vezes indicadas por parentes e amigos ou vem do próprio saber empírico da pessoa. Essa situação se assemelha a citada por Hoeffel et.al. (2011), que comumente o conhecimento sobre o uso de plantas medicinais tem sua origem principalmente nas tradições familiares, indicações pela vizinhança ou de acordo com tradições populares.

Gráfico 3: Indicada por quem

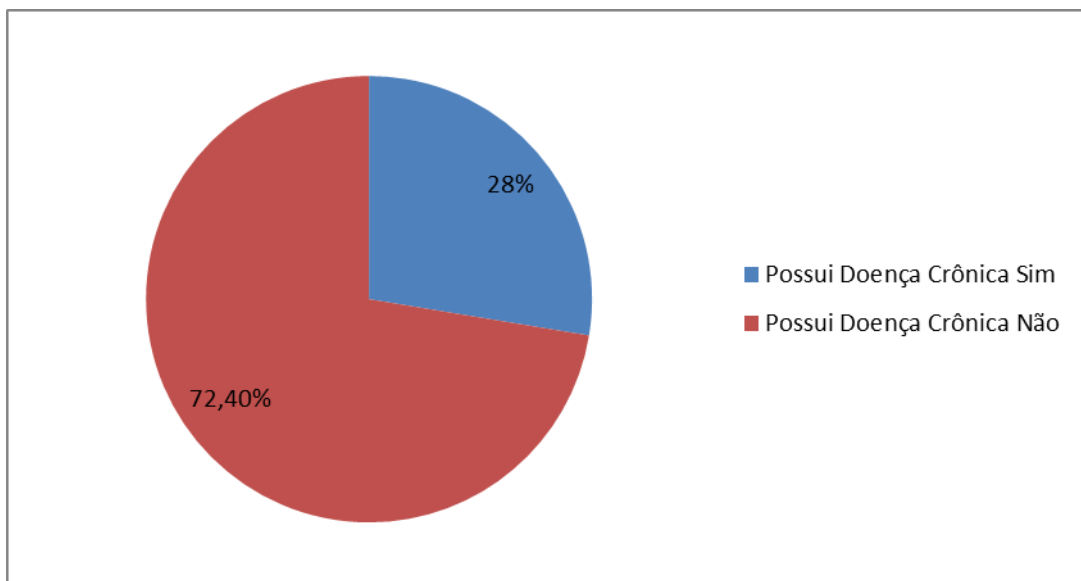
Observando os dados referentes ao modo de preparo, indicam que todos os entrevistados que fizeram uso das plantas, utilizam por meio de infusão ou chá, decocção, pó e maceração. As formas mais utilizadas entre os participantes foram por via oral com (88,9%), compressa morna ou fria direto no local e gargarejo (3,7%) das pessoas entrevistadas. No estudo de Braga e Silva (2021), para muitas pessoas a ideia de ser natural significa não fazer mal algum à saúde, porém os vegetais possuem componentes químicos que podem produzir diferentes efeitos no organismo, desde uma ação tóxica até reações adversas graves. O conhecimento popular traz na ponta da língua uma velha máxima: “chá não faz mal”, o que não é aceito pelo mundo científico. O chá merece atenção no modo de preparo, que é variável de uma planta para outra, principalmente em quantidade e forma de material, bem como no tempo de fervura. As demais, dependendo do tipo de doença, a forma como é administrada a planta medicinal também se diferencia, sob pena de causar prejuízo ao paciente.

Tabela 3: Característica sobre o preparo e a forma de uso

Forma de Preparo	Forma de Uso
Chá ou infusão	Via Oral
Decocção	Compressa morna ou fria direto no local
Pó	Gargarejo
Maceração	Forma de Uso

Com base no questionário, sempre antes do uso de plantas medicinais, informar o seu médico a utilização da mesma, (62,1 %) disseram que sim e os outros (62,1%) não informam a utilização. Em pesquisa Barroso, Sauza, Silva e Brandão (2020), mostrou que a população faz uso de plantas medicinais antes mesmo de procurar o serviço hospitalar. É importante levar em consideração os cuidados com relação à automedicação, principalmente se os medicamentos forem manuseados de forma incorreta. A automedicação com o uso das plantas medicinais pode-se tornar um procedimento perigoso. A pesquisa entre a opinião do médico em relação ao uso das plantas teve várias respostas onde demonstra que quando não tem interferência com o tratamento o médico não se importa, mais vale ressaltar que às vezes o uso pode auxiliar no tratamento. Dentre as intervenções que podem ser auxiliadas podemos destacar hipertensão, diabetes, artrose, asma, Artrite reumatoide, Síndrome Sjogrem, hipotireoidismo, ansiedade e dermatite seborreica no tratamento. Portanto é comum uso entre os participantes, então deve se ter cuidado com o excesso, pois pode causar danos à saúde, alguns médicos concordam e aceitam o complemento no tratamento.

Gráfico 4: Sobre as doenças crônicas



Com a obtenção dos resultados sobre os medicamentos de uso contínuo ou esporádico, os participantes tiveram em torno de (75%) que não fez nenhum uso de medicamento, e (25%) faz uso de medicamentos, dentre eles foram citados alguns medicamentos que são usados de forma contínua. Os medicamentos que têm interação com as plantas, são os anti-hipertensivos e antidepressivos.

Tabela 4: Medicamentos de uso contínuo entre os participantes

Medicamento de uso contínuo
Levotiroxina sódica (Hipotireidismo)
Duloxetina (Antidepressivos)
Anlodipino (Hipertensão arterial)
Metformina +Dapagliflozina (Diabetes Melitus)
Hidroxicloroquina (Antimaláricos)
Vitamina D (Hipovitaminoses D)
Insulina (Antidiabéticos injetáveis)

5 CONCLUSÃO

Foi possível verificar que o uso de plantas medicinais por praticantes de atividade física ao ar livre em Palmas- TO, dos 55 participantes, 52,7% deles usa ou já usaram plantas medicinais, sendo que a maioria dos usuários é do sexo feminino (56,6%). Todos os participantes são adultos entre 20-60 anos, e com ensino superior completo.

As plantas medicinais mais utilizadas foram o boldo com (11,1%), e a babosa com (3,7%). Onde foi relatado o uso contínuo, com diversas finalidades dentre elas reduzir a pressão sanguínea, aumentar a vasodilatação, hiposecretora gástrica, ação antitumoral, ação anti-inflamatória, cicatrizante e imunomodulado.

A maior fonte de indicação do uso de plantas medicinais por praticantes de atividade física foi por parentes com (69,6%) e a segunda foram os médicos com (17,4%) dos usuários dessas plantas. Após as indicações de uso, dentre as formas de preparo, destacou que o chá é a forma mais comum de manipular as ervas, e sua utilização é através da via oral.

Dentre os praticantes uma pequena parte possui doenças crônicas, e o uso das plantas não estão interligadas as patologias descritas por eles (hipertensão, diabetes, artrose, asma, Artrite reumatoide, Síndrome Sjogren, hipotireoidismo, ansiedade e dermatite seborreica). Dentre os medicamentos descritos como uso crônicos pelos participantes (Hidroxicloroquina, Puran, VitaminaD, Insulina, PresPlus, Xigduo XR, Duloxetine e Levotiroxina).

REFERÊNCIAS

ARRUDA, Gisele; RIGOTI, Letícia Yabushita; VALENTE, Caroline. **Implementação de horta medicinal: uma alternativa para aulas práticas na escola.** Faz Ciência, Paraná, v. 22, p. 82-97, jun. 2020.

ATHENEU, Paulo Caleb. **CUIDADO FARMACÊUTICO: Contexto atual e atribuições clínicas do farmacêutico.** Contexto Atual e Atribuições Clínicas do Farmacêutico. Farmácia Clínica e Atenção Farmacêutica, RJ: Rio de Janeiro, v. 1, p. 1-287, 2019.

BARROSO, Vitória Saskia Ferreira; SAUZA, Bruna dos Santos; SILVA, Ingrid Damirys Tomaz da; BRANDÃO, Gabriella Henrique. **Uso e conhecimento popular de plantas medicinais por estudantes de graduação da cidade de Remígio/PB.** I Congresso Online Internacional de Sementes Crioulas e Agrobiodiversidade, Remígio, v. 15, p. 1-11, 2020.

BRAGA, Tainanda Lima; SILVA, Luely Oliveira da. **Uso de plantas medicinais em comunidades do município de São Domingos do Araguaia-PA: oficinas de aprendizagem com os agentes comunitários de saúde.** Comunicação Universitária, São Domingos do Araguaia-Pa, v. 1, p. 1-16, 2021.

BRITTO, Vilma Lúcia M. Quirino et al. **Plantas medicinais e fitoterápicos no contexto da academia, governo e organizações da sociedade civil: exemplo de iniciativas populares no município de Uberlândia-MG;** II Encontro Nacional de Educação, Saúde e Cultura Populares (II ENESCPOP). Rev. Ed. Popular, MG: Uberlândia, v. 6, p. 93-101; 15 de junho de 2006.

BRUNING, Maria Cecília Ribeiro et al. **A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em Unidades Básicas de Saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu – Paraná: A Visão dos Profissionais de Saúde,** Ciência & Saúde Coletiva. RJ: Rio de Janeiro p. 2675-2685, 2012.

BRASIL, **Resolução nº 477 de 28 de maio de 2008.** Conselho Federal de Farmácia. Disponível em: <http://www.cff.org.br/userfiles/file/resolucoes/res477_2008.pdf> Acesso em: 14 de abril de 2020.

_____. **Resolução Nº 546 de 21 de julho de 2011.** Conselho Federal de Farmácia

Disponível em:

<<http://www.cff.org.br/userfiles/prescri%C3%A7%C3%A3o%20farmaceutica%202015>>

Acesso em 14 de Abril de 2020.

CAGNI, Thais Ferreira; LUBI, Neiva. **ALOE VERA NO REPARO DE TECIDUAL.** Revista Eletrônica Biociência, Biotecnologia e Saúde, Curitiba, v. 20, p. 33-42, 01 abr. 2018.

CARDOSO, Matheus Alves. **USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE PARAÍSO DO TOCANTINS.** Ceulp/Ulbra, Palmas, p. 9-47, 2019

CASTRO, Marta Rocha et al. **Saberes tradicionais, biodiversidade, práticas integrativas e complementares: o uso de plantas medicinais no SUS.** Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde, [s.l.], v. 15, n. 31, p. 56-70, 05 de julho de 2019. Editora da Universidade Federal de Uberlândia-EDUFU. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.14393/hygeia153146605>> Acesso em: 22 de abril de 2020.

CONDE, Bruno Esteves et al. **Estudo Crítico Sobre Utilização de Fitoterápicos por Praticantes de Exercício Físico em Academias de Musculação**. Ciências Biológicas e da Saúde, SP: Campos dos Goytacazes, v. 5, n. 16, p. 33-47, 2015.

COSTA, Ndréa R. F. C.; CORDOVIL, Francidalva M.; LIMA, Márcia J.; COELHO, Wesley A. C.; SALVADOR FILHO, Eucláudio C. **Uso de Plantas Medicinais por Idosos Portadores de Hipertensão Arterial**. Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança, [s.l.], v. 17, n. 1, p. 16-28, 22 de fevereiro de 2019. Faculdade de Enfermagem Nova Esperança. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.17695/issn.2317-7160.v17n1a2019p16-28>>, Acesso em: 20 de abril de 2020.

FERNANDES, João José Carreto Moreira. **Plantas Usadas no Emagrecimento**. Monografia de Mestrado Integrado em Ciência Farmacêutica apresentada à Universidade de Lisboa através da Faculdade de Farmácia. Universidade de Lisboa Faculdade de Farmácia, Lisboa, p. 13-48, 2017.

GOMES, Francisco Emanuel Rodrigues. **Análise do uso de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por frequentadores de uma academia de Fortaleza-CE**. Universidade Federal do Ceará Instituto de Educação Física e Esportes Bacharelado em Educação Física, CE: Fortaleza, p. 8-62, 09 de fevereiro 2017.

MACEDO, Jussara Alice Beleza. **Plantas medicinais e fitoterápicos na atenção primária à saúde: contribuição para profissionais prescritores**. Biblioteca de Medicamentos e Fitomedicamentos/ Farmanguinhos / Fiocruz – RJ: Rio de Janeiro, p. 2-56, 2016.

MACHADO, H.I.; MOURA, V.I.; GOUVEIA, N.m.; COSTA, G.a.; ESPINDOLA, F S.; BOTELHO, F.v. **Pesquisa e atividades de extensão em fitoterapia desenvolvidas pela Rede FitoCerrado: uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos por idosos em Uberlândia-MG**. Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, [s.l.], v. 16, n. 3, p. 527-533, set. 2014. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/1983-084x/13_072>, Acesso em: 15 de março de 2020.

MARQUES, Paola Alvares; SIMÃO, Thainá Aparecida; MORIYA, Marina Maki; DIAS, Gabriel; ANTUNES, Valeria Maria de Souza; OLIVEIRA, Carlos Rocha. **Prescrição farmacêutica de medicamentos fitoterápicos**. Brazilian Journal Of Natural Sciences, [s.l.], v. 2, n. 1, p. 15, 11 jan. 2019. Brazilian Journal of Natural Sciences. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.31415/bjns.v2i1.47>>, Acesso em: 19 de abril de 2020.

MARTINS, Maria Daniele Alves. **Prescrição de fitoterápicos em uma farmácia magistral na cidade de Manaus- Am**. Universidade do Estado do Amazonas Escola Superior de Ciências da Saúde Curso de Farmácia, Manaus, p. 1-42, 14 set. 2020.

MOSCHIN, Aurélio et al. **Plantas e ervas medicinais: um estudo em Comunidades Caiçaras da Ilha Comprida-SP**, SP:Santos, 2019.

NICOLETTI, Maria Aparecida. **Administração de medicamentos contendo drogas de origem vegetal e de plantas medicinais – importância da orientação correta para seu uso racional**. Rev. Brasr. Efva. Rbmr. Paulista/SP, p. 264-271, 11 de agosto de 2009.

OLIVEIRA, Elisa Pires de; SILVA, Jacqueline Karling da; BOSSO, Meire Keterine; BÖHM, Franciele Mar Pucca Zanardi; STÖHER, Gisele Luiza; NEVES, Grisiely Yara Ströher.

Determinação de efeito alelopático, índice mitótico e utilização do boldo, capim-cidreira e hortelã no Bairro Boa Vista em Mandaguari (PR). Determinação de Efeito Alelopático, Índice Mitótico e Utilização do Boldo, Capim-Cidreira e Hortelã no Bairro Boa Vista em Mandaguari (Pr), Mandaguari, v. 8, p. 41-53, 2012.

RAMOS, Edlucio Souza; DAMASCENA, Rodrigo Santos. **Avaliação do Uso de Plantas Medicinais na Academia da Saúde do Município de Rio de Contas/BA.** Rev. Mult. Psic, BA: Rio de Contas, v. 12, n. 42, p. 75-84, 2018

SANTOS, Maurício Francisco; LUSTOSA, Romário Pinheiro; ANDRADE, Joaquim Huaina Cintra; SANTOS, Ariane Teixeira dos; ANDRADE, Rosane de Almeida; UCHOA, Francisco Nataniel Macedo. **Prevalência e perfil quanto ao uso de recursos ergogênicos entre acadêmicos de Licenciatura em Educação Física.** *Cinergis*, [s.l.], v. 18, n. 2, p. 121, 15 abr. 2017. Associação Pro-Ensino em Santa Cruz do Sul-APESC. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v18i2.8728>>, Acesso em: 22 de abril de 2020.

SEQUEIRA, Eliana Bragada. **Plantas com ação adaptogénica usadas no combate ao stress: Panax ginseng e Rhodiola rósea.** Monografia realizada no âmbito da unidade curricular de acompanhamento farmacêutico do mestrado integrado em ciências farmacêuticas. Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Portugal: Coimbra, p. 5-31 de setembro 2003.

SILVA, Inacio; MIELKE, Grégore; NUNES, Bruno; BÖHM, Andrea; BLANKE, Addressa; NACHTIGALL, Mariana; CRUZ, Maurício; MARTINS, Rafaela; MÜLLER, Werner; HALLAL, Pedro. Espaços públicos de lazer: distribuição, qualidade e adequação à prática de atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 82-92, 31 jan. 2015. Brazilian Society of Physical Activity and Health.

SILVA, Thiago de Oliveira. **Prescrição farmacêutica de plantas medicinal e fitoterápica.** Centro de Educação e Saúde, CuitÉ - Pb, p. 11-54, 20 de junho de 2019.

VARGAS, Robles I Melba Libertad; LIBERTAD, Melba. *Estudio de factibilidad para la elaboración y comercialización de elixires naturales a base de hongos adaptógenos para la importación, empaqueo y exportación a Santiago de Chile: facultad de especialidades empresariales carrera de comercio y finanzas internacionales.* Facultad De Especialidades Empresariales Carrera De Comercio Y Finanzas Internacionales. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador, p. 2-72, 10 set. 2019.

VENDA, Maria João Faria. Relatório de Estágio e Monografia intitulada **Suplementos ergogênicos e probióticos: o papel do farmacêutico comunitário.** referentes à Unidade Curricular “Estágio”. Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Coimbra-Portugal, p. 7-42, XX julho de 2019.

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

06/04/2021

USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE EM PALMAS-TO

USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE EM PALMAS-TO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a), Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa: USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE EM PALMAS-TO e nós gostaríamos de entrevista-lo(a).

Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS:

O motivo que nos leva a fazer esse estudo é identificar as plantas medicinais utilizadas e saber a finalidade de uso, forma de preparo e utilização. A pesquisa se justifica pelo interesse por obter um ótimo desempenho numa atividade física e um corpo idealizado pela sociedade fez com que o conceito de "Esporte e Saúde" possa ser distorcido, uma vez que a estética tem sido enfatizada. O objetivo desse projeto é realizar um levantamento da utilização de plantas medicinais por praticantes de atividade física ao ar livre no município de Palmas-TO. O procedimento de coleta de dados será por meio de questionário online aplicado através da plataforma Google Formulários, que será disponibilizado para resposta automaticamente após a leitura e aceitação do termo de consentimento pelo convidado da pesquisa.

DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS:

Caso o participante sinta cansaço ou desconforto ao responder aos questionários poderá fazer uma pausa. Fica esclarecido que você tem a liberdade para desistir da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo. Considerando o risco de vazamento de informações, fica esclarecido ao participante que o sigilo dos dados serão assegurados, não serão expostos de nenhuma forma os dados pessoais, não solicitaremos seu nome ou qualquer outro dado que possa identificar o participante da pesquisa. Caberá na íntegra ao pesquisador o uso da ética profissional e a não inter-relação dos dados dos participantes em questão, para minimizar possíveis danos em dimensão psíquica, moral, intelectual e/ou social. Caso comprovado exposição em qualquer momento da pesquisa, não haverá publicação do trabalho ou continuidade do mesmo, sem que ocorra exclusão do participante na amostra. Através dessa pesquisa, será possível realizar um levantamento da utilização de plantas medicinais por praticantes de atividade física ao ar livre. Os resultados obtidos serão disponibilizados aos praticantes de atividade física para que possam ter conhecimento acerca dos riscos do uso irracional de plantas medicinais.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:

Considerando que os participantes possam experimentar constrangimento, incomodo ou qualquer outro sentimento negativo por conta da exposição de dados que serão relacionados

com o instrumento de pesquisa, o pesquisador-acadêmico e pesquisadora-responsável se responsabilizarão por prestar total assistência ao participante de pesquisa, até que seja possível promover vínculo entre o participante e o serviço de psicologia, caso seja declarada a necessidade de suporte psicológico profissional prolongado.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO:

Você será esclarecido (a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você por e-mail cadastrado na base de dados do CEULP/ULBRA e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não serão liberados. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo, todos os dados coletados serão arquivados em download. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada e outra será fornecida a você.

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS:

A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos propostos neste estudo, você terá direito a tratamento, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

QUEM DEVE ENTRAR EM CONTATO EM CASO DE DÚVIDA:

Caso o (a) sr (a) tenha qualquer dúvida sobre esta pesquisa, pode entrar em contato com a pesquisadora acadêmica Millena Fernandes Milhomem e com a pesquisadora responsável Natália Belo Moreira Morbeck ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEULP, situado no endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900, telefone (63) 3219-8076 - E-mail: etica@ceulp.edu.br.

O QUE É O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA (CEP)?

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – CEULP/ULBRA é um colegiado interdisciplinar e independente que recebe e avalia projetos de pesquisa envolvendo seres humanos. Possui membros das áreas da saúde, ciências exatas, sociais e humanas, que avaliam projetos de suas respectivas áreas de conhecimento de acordo com as diretrizes e normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde. Foi criado para defender os interesses dos participantes em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos e científicos. (Resolução nº466/12 Conselho Nacional de Saúde, VII.2). O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do CEULP ULBRA (CEP) é vinculado a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, órgão do Conselho Nacional de Saúde – CNS e do Ministério da Saúde – MS.

Esse termo de consentimento foi elaborado em meio eletrônico. Após o sr.(a) clicar em "desejo participar" o qual confirma sua participação, uma via permanecerá em nossa base de dados de acesso restrito ao pesquisador responsável e a outra será enviada para seu e-mail conforme cadastrado. Seu endereço de e-mail será de uso exclusivo da pesquisa com o objetivo de enviar uma via do TCLE e os resultados da pesquisa.

06/04/2021

USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE EM PALMAS-TO
DESEMPENHO DA ATIVIDADE FÍSICA DO RESPIRACIONAL E ESTABILIDADE

Eu fui informada (o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. A pesquisadora responsável Natália Belo Moreira Morbeck e a acadêmica-pesquisadora Millena Fernandes Milhomem certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

Contato do Pesquisador Responsável:

Prof. Me. Natália Belo Moreira Morbeck

Tel.: (63) 992940202

Endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul. Palmas/TO

E-mail: natalia.belo@ceulp.edu.br

Pesquisador Acadêmico:

Nome: Millena Fernandes Milhomem

Tel.: (63) 984712640

Endereço: 405 Norte alameda 09 lote 40 qd. 21 casa 04

E-mail: millenafernandes2016@hotmail.com

***Obrigatório**

1. E-mail para receber uma via do TCLE e devolutiva do trabalho

2. O sr (a) aceita participar da pesquisa? *

Marcar apenas uma oval.

Sim *Pular para a pergunta 3*

Não

Dados Pessoais

3. Idade

4. Sexo

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

5. Escolaridade

Marcar apenas uma oval.

Superior Completo

Superior incompleto

Ensino fundamental e médio Completo

Ensino fundamental incompleto

Outro: _____

6. Qual sua profissão

Informações sobre as atividades físicas

7. Qual o local que você pratica o exercício físico ?

Marque todas que se aplicam.

Praça dos girassóis

Parque dos Povos indígenas

Praia da Graciosa

Centro de treinamento funcional

Quadras próximas de casa

8. Quantas horas em média, aproximadamente, você pratica atividade física em uma semana?

Marcar apenas uma oval.

- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas
- 7 horas
- 8 horas
- 9 horas
- mais de 10 horas

9. Por qual motivo você pratica atividade física?

Marque todas que se aplicam.

- Melhorar o sono
- Reduz o estresse
- Questão estética
- Previne doenças cardiovasculares

Outro: _____

Plantas Medicinais

10. Você usa ou já usou algum tipo de planta medicinal nos 3 últimos mês? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

Informações sobre as plantas utilizadas

11. Quantas plantas medicinais você utilizou?

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

Nenhuma

Outro: _____

12. Qual o nome da(s) planta(s) medicinal(is) que você utiliza ou utilizou?

13. Qual a finalidade do uso de cada uma delas?

14. Você utiliza essa(s) planta(s) de forma contínua ou esporádica?

Marcar apenas uma oval.

Contínuo

Esporádico (raro)

15. Como você teve acesso à essa (s) planta (s)

Marcar apenas uma oval.

Cultivo

Comercio (compra pronto no mercado ou ervaria)

16. Caso seja feita por cultivo, qual local ela está cultivada?

Marque todas que se aplicam.

Horta doméstica

Horta Comunitária

Horta em Fazenda ou chácara

Sem local específico

17. Ainda no caso de ser cultivada, qual horário você costuma coletar?

Marque todas que se aplicam.

Em qualquer horário

Logo ao amanhecer

No meio do dia

Durante a noite

18. Qual a parte da planta você utilizou?

Marque todas que se aplicam.

Raiz

Flores

Caule

Frutos

Folhas

Cascas

Outro: _____

19. Quem indicou?

Marque todas que se aplicam.

- Parentes
- Vizinhos
- Anúncios na TV
- Médico
- Farmacêutico

Outro: _____

20. Como você preparou para utilizar essa planta?

21. Qual a forma de uso?

Marcar apenas uma oval.

- Ingerida via oral
- Compressa morna ou fria direto no local
- Inalação
- Banho
- Gargarejo
- Outro: _____

Informações complementares

22. Quando vai ao médico informa o uso de plantas medicinais?

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

23. Qual a opinião dele?

24. Possui alguma doença crônica?

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

25. Se SIM, qual?

26. Faz uso de algum medicamento de forma contínua?

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

27. Se SIM, qual?

APÊNDICE II

FOLHETO INFORMATIVO SOBRE AS PLANTAS MEDICINAIS



Cuidados no Uso de Plantas Medicinais

as plantas medicinais envolvem cuidados essenciais a serem tomados a fim de evitar possíveis intoxicações

os cuidados referem-se à dosagem das partes vegetais e sua forma de uso



Os melhores horários para a colheita das plantas medicinais são de manhã, bem cedo, e no final da tarde. Já nos dias encobertos, mas secos, sem chuva, a colheita pode ser feita a qualquer hora, contanto que se deixe secar o orvalho.



Os alcaloides e os óleos essenciais concentram-se mais pela manhã; os glicosídeos, à tarde. Assim, de acordo com o tipo de princípio ativo de uma planta, deve-se planejar o horário da colheita.



As plantas, quando em mau estado, secas, se apresentarem sinais de deterioração como o mofo, ou com a presença de insetos ou larvas, não devem ser coletadas e usadas.



Babosa

As folhas são ricas em mucilagem - que forma sumo viscoso, transparente. As partes utilizadas são as folhas e o gel.

Ela tem ação Anti-inflamatória, Cicatrizante, Antiqueda de cabelos.

E é indicada no Tratamento de queimaduras da pele, Infecções na pele por fungos, bactérias, Tratamento do cabelo, Pele ressecada

Evitar o uso prolongado da babosa, pois causa hipocalcemia
diminui a sensibilidade do intestino, necessitando aumento gradativo da dose, ocasionando assim o aparecimento de hemorroidas

Fonte: Vieira, Ana Cláudia de Macêdo, 1968 - Manual sobre uso racional de plantas medicinais



Boldo-brasileiro

Suas folhas são usadas para uso medicinal

Ele é indicado para tratamento de Azia, Dispepsia, Afecções do fígado, Ressaca, Controle da gastrite

apenas as folhas possuem o princípio ativo para fins terapêuticos

Ela tem ação Hipossecretora gástrica, Tônico, Estimulante digestivo e apetite, Digestiva, Carminativa.

Evitar a ingestão doses elevadas, pois poderá causar irritação gástrica

Fonte: Vieira, Ana Cláudia de Macêdo, 1968 - Manual sobre uso racional de plantas medicinais



Mastruz

usa-se toda a planta ou somente parte de suas folhas ou até mesmo o caule, principalmente o seu sumo extraído com leite para algumas patologias

a planta possui atividades como antitumoral, analgésicas, antifúngica e anti-helmíntica, ação antiparasitária.

Planta medicinal com a menor taxa de agressividade.

Fonte: Vieira, Ana Cláudia de Macêdo, 1968 - Manual sobre uso racional de plantas medicinais



Açafrão da terra

Possui ação carminativa.
Colagoga. Colerética.
Antioxidante. Desintoxicante.
Bactericida. Anti-inflamatória.
Hipolipemiante. Hipoglicemiante

Pode causar irritação na pele ou fotossensibilidade, O uso do açafrão da terra deve ser suspenso, pelo menos duas semanas antes de uma cirurgia. Suas propriedades anticoagulantes podem trazer riscos de hemorragia.

E indicado para o uso em casos de Dispepsia, Artrite. Gases intestinais e estomacais.

E contra-indicado para Gestantes (porém, quantidades culinárias são totalmente seguras).

Fonte: Vieira, Ana Cláudia de Macêdo, 1968 - Manual sobre uso racional de plantas medicinais



Erva-cidreira

Tem ação sedativa e calmante. Antiespasmódico. Digestiva e estomáquica. Analgésica. Mucolítico. Carminativa. Anti-hipertensivo. Antibacteriana e antifúngica

É contraindicado o seu uso por pessoas hipotensas (com pressão baixa), pois ela possui ação anti-hipertensiva

E indicado no tratamento de nervosismo, inquietação e insônia. Espasmos. Indigestão. Aliviar cólicas intestinais e uterinas. Facilitar a expectoração. Asma. Tosse e bronquite Gripe. Intoxicações gerais. Hipertensão.

O seu chá é muito usado devido ao seu sabor agradável e também pela ação calmante que possui

Fonte: Vieira, Ana Cláudia de Macêdo, 1968 - Manual sobre uso racional de plantas medicinais



CHÁ VERDE

O chá verde é produzido das folhas frescas da planta *Camellia sinensis*.

Pesquisas sugerem que 5 a 7 xícaras de chá também podem ser uma boa opção

Ele tem ação antiinflamatória. Efeitos antiaterogênicos. Ação hipoglicemiante

Redução do risco de doença arterial. Melhora na função vascular. Redução significativa na concentração de triglicérides. Redução significativa do risco de câncer de mama, entre outras

Fonte: Senger AEV, Schwanke CHA, Gottlieb MGTV - Chá verde (*Camellia sinensis*) e suas propriedades...



Cimicífuga

Capazes de diminuir alguns sintomas desconfortáveis que aparecem antes e durante a menstruação e também condições relacionadas à menopausa

As partes mais consumidas da cimicífuga são a raiz e os caules. Eles podem ser utilizados para preparar um chá, que é uma das formas de consumir a erva.

Possui substâncias analgésicas, sedativas e anti-inflamatórias.



Gengibre

Ele tem ação estomáquica. Antiemética. Carminativa. Antiinflamatório, Estimulante da digestão. Tônico. Estimulante da circulação periférica

O gengibre pode ser guardado em local fresco e seco. Se guardado na geladeira, deve ficar nas prateleiras, longe da umidade das gavetas de legumes, evitando que estrague rapidamente⁴

Ele é indicado para tratamento de Dispepsia. Cólica. Rouquidão. Inflamação na garganta. Asma. Bronquite. Menorragia. Anorexia. Problemas reumáticos.

Não deve ser utilizado como antiemético durante a gravidez. No caso de pacientes com cálculos na vesícula biliar, deve ser consumido sob orientação médica

Fonte: Vieira, Ana Cláudia de Macêdo, 1968 - Manual sobre uso racional de plantas medicinais



Folha de Limão

Auxílio ao tratamento da pneumonia, tem efeito sedativo, Propriedades antiespasmódicas e auxílio ao alívio de problemas digestivos

praticar atividades físicas para maximizar a queima de calorias também pode ajudar.

Não use somente o chá de folha de limão para tratar algum problema de saúde

Fonte: Vieira, Ana Cláudia de Macêdo, 1968 - Manual sobre uso racional de plantas medicinais