



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS  
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

Érika Antunes da Silva

**Lombalgia: Causas, impactos e uso das práticas integrativas e complementares no seu tratamento**

Florianópolis

2021

Érika Antunes da Silva

**Lombalgia: Causa, impactos e uso das práticas integrativas e complementares no seu tratamento**

Trabalho Conclusão do Curso de Graduação em Licenciatura em Ciências Biológicas do Centro de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.

Orientadora: Profa. Dra. Virgínia Meneghini Lazzari

Florianópolis

2021

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

da Silva, Érika Antunes  
Lombalgia: Causas, impactos e uso das práticas  
integrativas e complementares no seu tratamento / Érika  
Antunes da Silva ; orientadora, Profa. Dra. Virgínia  
Meneghini Lazzari, 2021.  
31 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências  
Biológicas, Graduação em Ciências Biológicas, Florianópolis,  
2021.

Inclui referências.

1. Ciências Biológicas. 2. lombalgia. 3. práticas  
integrativas e complementares. 4. plantas medicinais. I.  
Meneghini Lazzari, Profa. Dra. Virgínia. II. Universidade  
Federal de Santa Catarina. Graduação em Ciências Biológicas.  
III. Título.

Érika Antunes da Silva

**Lombalgia: Causas, impactos e uso das práticas integrativas e complementares no seu tratamento**

Este Trabalho Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Licenciado em Ciências Biológicas” e aprovado em sua forma final pelo Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas na Modalidade a Distância.

Florianópolis, 03 de novembro de 2021.

---

Profa. Viviane Mara Whoel, Dra.  
Coordenadora do Curso

**Banca Examinadora:**

---

Profa. Dra. Virgínia Meneghini Lazzari  
Orientadora - UFSC



---

Profa. Djuli Hermes  
Avaliador(a) – UniRitter



Membro da Banca F

---

Prof. Roberto Marques Damiani  
Avaliador(a) - UFCSPA

Este trabalho é dedicado aos que sempre estiveram ao meu lado,  
que me deram todo apoio, e aqueles que não desistem nunca.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço aos meus pais, Edson e Teresinha, por sempre me incentivarem a estudar, pelo apoio e por estarem sempre presente.

A minha irmã, Karina, por me passar inspirações, apoiar e ajudar sempre que preciso.

À minha família toda, que está sempre torcendo por mim e desejando que eu sempre alcance algo maior.

Aos nossos professores e à tutora da turma pelos conhecimentos compartilhados e por estarem sempre dispostos a nos incentivar a ser cada dia melhores.

À minha orientadora, Profa. Virgínia, pela disponibilidade e comprometimento.

Aos colegas de turma, principalmente às colegas e amigas Gisele, Jucélia, Vanessa e Thayse, pelo apoio, experiências e união durante esses 5 anos.

Ao Prof. Adair, que nos deixou precocemente neste ano de 2021, ele iniciou minha orientação neste trabalho, por isso me solidarizo com sua partida.

## RESUMO

Lombalgia é o termo que se refere a uma dor na região lombar da coluna, ela está presente em ambos os sexos, podendo se estender de uma dor súbita a muito intensa. A lombalgia é uma condição física muito comum, por isso acredita-se na importância do tema, principalmente em relação aos seus tratamentos. A pesquisa trata-se de esclarecer melhor sobre as causas, impactos na qualidade de vida e métodos de tratamentos em relação à lombalgia, um tipo de algia que pode trazer problemas ao longo da vida dos pacientes. Dentro deste tema, há várias causas da dor que acomete a região lombar, podendo variar de uma simples dor, causada por uma postura inadequada, até uma dor severa que acaba deixando o indivíduo a base de medicações e tratamentos prolongados. Visto isso, e partindo da preocupação para com o próximo, traz-se um estudo com análise dos impactos causados por lombalgia e também os meios alternativos utilizados para tratá-la, como o uso de práticas integrativas e complementares, trazendo informações sobre orientações da OMS e o uso das PICs no SUS. Desta maneira, buscou-se como base para esta pesquisa alguns estudos já publicados que tratam do assunto de forma coerente e explicativa.

**Palavras-chave:** Tratamentos para lombalgia 1. Inflamação 2. Dor 3. PICs 4. Plantas medicinais 5.

## **ABSTRACT**

Low back pain is the term that refers to pain in the lower back of the spine, it is present in both sexes and can range from sudden to very intense pain. Low back pain is a very common physical condition, which is why we believe in the importance of the topic, especially in relation to its treatments. The research aims to better clarify the causes, impacts on quality of life and treatment methods in relation to low back pain, a type of pain that can cause problems throughout the life of patients. Within this theme, there are several causes of pain that affects the lumbar region, which can vary from a simple pain, caused by inadequate posture, to severe pain that ends up leaving the individual on the basis of medications and prolonged treatments. In view of this, and based on the concern for others, a study is carried out with an analysis of the impacts caused by low back pain and also the alternative means used to treat it, such as the use of integrative and complementary practices, bringing information about OMS guidelines and the use of PICs in SUS. Thus, we sought as a basis for this research some studies already published that deal with the subject in a coherent and explanatory way.

**Keywords:** Low back pain treatments 1. Inflammation 2. Ache 3. PICs 4. Medicinal plants 5.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AAS Ácido Acetil-salicílico

ANVISA Agência Nacional de Vigilância Sanitária

APS Atenção Primária de Saúde

AVD Atividades de Vida Diária

ESF Estratégia Saúde Família

IN Instrução Normativa

MCA Medicina Complementar e Alternativa

MF Medicamento Fitoterápico

MT Medicina Tradicional

OMS Organização Mundial da Saúde

PICs Práticas Integrativas e Complementares

PTF Produtos Tradicionais Fitoterápicos

RDC Resolução de Diretoria Colegiada

REESME Relação Estadual de Medicamentos

RENAFITO Relação Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

RENAME Relação Nacional de Medicamentos Essenciais

RENISUS Relação Nacional de Plantas de interesse para o SUS

RS Rio Grande do Sul

SC Santa Catarina

SF Saúde Família

SUS Sistema único de Saúde

UBS Unidade Básica de Saúde

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO.....  | 12 |
| 1.1. OBJETIVOS.....   | 13 |
| 1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....                                 | 13 |
| 2. METODOLOGIA.....   | 14 |
| 3. LOMBALGIA.....   | 14 |
| 3.1 DOR LOMBAR E INFLAMAÇÃO por contratura muscular.....        | 14 |
| 3.2 outras CAUSAS E RISCOS EM RELAÇÃO A LOMBALGIA.....          | 15 |
| 4. IMPACTOS NA VIDA E COTIDIANO DE PACIENTES COM LOMBALGIA..... | 16 |
| 4.1. ROTINA E VIDA SOCIAL.....                                  | 16 |
| 5. MÉTODOS DE TRATAMENTO.....                                   | 17 |
| 5.1. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICs).....         | 17 |
| 5.2. USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO SUS.....                      | 18 |
| 5.3. USO DE PLANTAS MEDICINAIS como PICs.....                   | 20 |
| 6. CONCLUSÃO.....   | 24 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....                                 | 25 |
| Tabela 1.....   | 29 |
| Tabela 2.....   | 31 |

## 1. INTRODUÇÃO

A dor, o incômodo, a frustração, falta de concentração, incapacidade e sensibilidade, são fatores que atrapalham o dia a dia de pessoas que tem lombalgia. A saúde e bem-estar devem andar juntos, para isso a ciência e pesquisadores buscam novos métodos que auxiliam no alívio de sintomas relacionados a doenças como a lombalgia, para que os pacientes se sintam capazes de realizar seus afazeres sem sentir dores e incômodos (ANTÔNIO; SZAJUBOK; CHAHADA, 1995).

Entende-se por lombalgia, a inflamação e dor recorrente na região lombar do corpo. A dor lombar crônica pode levar a deficiências tanto no desempenho funcional quanto na capacidade física, restringindo principalmente as atividades ocupacionais e de lazer ameaçando a independência das pessoas para realizar suas atividades de vida diária (AVDs) (OMS, 2012; SILVEIRA et al., 2010).

Dessa maneira, tendo em vista que a lombalgia exerce impacto humano e financeiro na sociedade (DEBIASE L, et al., 2016), além de considerar que há uma tendência do aumento do número de pessoas com mais de 60 anos nas próximas décadas (MANIADAKIS N, GRAY A, 2000; IBGE, 2010), conhecer melhor sobre este tema, suas associações e possibilidades de combatê-la, pode amenizar as possíveis consequências para a saúde pública futuramente.

Com o objetivo de encontrar maneiras de ajudar pacientes com lombalgia, vários estudos buscam por práticas que integrem na ajuda para combater a dor e a inflamação da região lombar. Existem vários métodos de tratamento, dentre eles o uso de plantas medicinais, ou uso de óleos essenciais feitos com plantas e ervas. Há também outras práticas, como a massoterapia, acupuntura, fisioterapias, entre outros (TESSER CD, et al., 2018).

As práticas chamadas de integrativas ou complementares (PICs), estão sendo usadas pelo mundo todo, elas servem como um complemento para o tratamento de dores e outros casos relevantes a saúde, sendo uma base de indicadores mais humanitários que dá assistência e orienta pacientes a usarem como um auxílio junto ao uso medicamentoso receitados por um médico, são importantes para um alívio dos sintomas relacionados a doença. Consolidadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no Programa de Medicina Tradicional, as PICs são utilizadas por diversos países sob variadas nomenclaturas. (SUMMIT SAÚDE, 2020). As PICs foram institucionalizadas pelo SUS entre 2017 e 2018 e através dos dados oficiais estão presentes em todas as regiões do Brasil. São práticas que vem crescendo ao longo dos anos

devido a seus resultados positivos. Por volta de 80% das PICs ocorrem na atenção primária de saúde (APS), vinculada ao Sistema Único de Saúde (SUS) (TESSER CD, et al., 2018).

A lombalgia tem sido muito comum em dias atuais, se estende por todas as faixas etárias, mas está presente principalmente em idosos. Essa revisão busca trazer para o conhecimento de todos as principais causas da lombalgia, como ela pode impactar na vida e rotina dos pacientes e principalmente informar sobre métodos terapêuticos não invasivos para tratar as dores.

### 1.1. OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo geral esclarecer e descrever alguns estudos que abordem as causas da dor lombar e quais os seus métodos para tratá-la sem o uso de medicamentos, ou que possam auxiliá-los de forma não invasiva.

### 1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos específicos delineados para este trabalho são:

- evidenciar as causas recorrentes que integram para causar inflamação e consequentemente as dores na região lombar;
- analisar estudos que trazem práticas integrativas complementares (PICs) para o tratamento de dores na região lombar;
- averiguar a política nacional do SUS, referente ao uso de PICs;
- dentro das PICs, abordar plantas ou ervas medicinais que possam ser utilizadas no tratamento da dor lombar.

## 2. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado com base na pesquisa de artigos publicados que tratam sobre a dor e inflamação e métodos de uso das práticas integrativas e complementares que aliviam os sintomas de dores. Trata-se de uma revisão integrativa em que a busca de artigos foi realizada de março de 2021 a outubro de 2021 nas bases/bancos de dados: LILACS, BDNF, Scielo, Pubmed, Scopus e *Web of Science*. A realização deste trabalho reuniu alguns dos conhecimentos descritos sobre o assunto para servir de auxílio para estudantes e profissionais que queiram saber mais sobre as causas e métodos de alívio da dor, levando assim aos seus pacientes uma forma mais humanitária de trabalhar com o tema. A partir dos descritores como: lombalgia, métodos de tratamentos, plantas medicinais, PICs, foi possível identificar estes artigos e documentos com as informações para este trabalho.

## 3. LOMBALGIA

### 3.1 DOR LOMBAR E INFLAMAÇÃO POR CONTRATURA MUSCULAR

A lombalgia, que corresponde a dor na região lombar, pode causar limitações, redução de funcionalidade, incapacidade e afastamento do trabalho (ABREU ATJB; RIBEIRO CAB, 2010). Sua prevalência é estimada em 70% a 85% da população com pelo menos um episódio de dor nas costas durante a vida que podem ser de origem anatômica, fisiológica, osteomuscular ou até mesmo decorrente de uma gestação (SILVA MC, et al., 2004; GOMES MRA, et al., 2013).

Entende-se que a dor é um mecanismo de defesa contra a uma agressão tecidual. São vários os agentes que desencadeiam a dor, e estimulam terminações nervosa livres, que se encontram por toda a estrutura do corpo. Ela é caracterizada por uma experiência sensorial e emocional, sendo muito desagradável (LANA; PAULINO; GONÇALVES, 2006).

O diagnóstico da dor lombar pode ser obtido por meio da história clínica do paciente juntamente com um exame físico específico e, então, a lombalgia pode ser classificada em uma das três categorias: 1) Dor lombar potencialmente associada à causa específica da coluna vertebral; 2) Dor lombar potencialmente associada à estenose espinhal; ou 3) Dor lombar não específica (CHOU R, et al., 2007).

Para identificar a dor como sendo lombalgia, são analisados os sintomas e exames complementares, que definirão o diagnóstico (FORD, 2007). Em casos que a lombalgia desencadeia um comprometimento sistêmico, a dor lombar geralmente tem um começo

gradual e progressivo, distribuição simétrica ou alternante, sem relação com o movimento e sem melhora com o repouso, e pode ser acompanhada de rigidez matinal de duração superior a trinta minutos (JENNER J.R.; BARRY M, 1995).

Geralmente a lombalgia está associada à inflamação lombar. Em alguns casos a realização de uma tarefa física pode levar o indivíduo a ter uma dor na região lombar, pois dependendo da intensidade e duração ela acabará expondo os músculos a um ritmo ao qual eles não estão acostumados, originando um processo inflamatório no local. Nestes casos pode ocorrer, em razão da dor, uma mobilidade limitada, uma delongada imobilização além de processos patológicos nos tecidos. Em casos de lombalgia decorrente de esforços físicos, a pessoa costuma expor os músculos a um encurtamento prolongado, devido à contração muscular, que poderá ocasionar uma fraqueza por tensão. Independente do motivo, ao haver uma diminuição ou ausência da flexibilização lombar poderá originar-se dor no músculo, tecido conjuntivo ou periósteo. Isso levará a dor e redução da força muscular (SILVA G.P; ANANIAS G.C, et al., 2004).

Além dos esforços físicos, a dor lombar pode ser desencadeada por movimentos inesperados, como pegar pesos ou até mesmo as mudanças climáticas. A dor tem um início súbito, relacionada ao caso, como o movimento que exerceu, por exemplo, mas gradualmente ela vai aumentando e tendo o seu pico horas depois. A coluna vertebral lombar é imediatamente imobilizada, por uma ação que chamamos de imobilização antálgica. Isso ocorre automaticamente por conta da contração da musculatura, que procura uma posição mais confortável para não ocorrer dor. Qualquer tentativa, ativa ou passiva, de movimento, irá produzir a dor. Esta, sendo desencadeada por longos períodos numa mesma posição, seja sentada, deitada ou em ortostatismo (TELOKEN; ZYLBERSTEJN, 1994).

### 3.2 OUTRAS CAUSAS E RISCOS EM RELAÇÃO A LOMBALGIA

As causas mais recorrentes da dor lombar são a má postura ou manter a mesma postura por muito tempo, como é o caso de pessoas que trabalham durante o dia sentadas em frente ao computador. A ergonomia está relacionada a forma de se sentar e a postura laboral, no caso, a falta da ergonomia pode provocar riscos ao portador de algias lombares. Também há relatos, segundo pesquisas pertinentes ao assunto, que a dor pode ser relacionada a idade ou trabalhos braçais (ANTÔNIO; SZAJUBOK; CHAHADA, 1995). Há também fatores não relacionados à atividade laboral como, por exemplo, aspectos físicos e sociais, hábitos de vida, características individuais e predisposição genética que podem estar relacionados ao

surgimento dessas desordens (BARROS; ÂNGELO; UCHÔA, 2011). Ainda pode ser observado, que há também associação entre fatores psicológicos e estresse no trabalho e a ocorrência de dor lombar (MEIRELLES, 2003).

Quando trata-se sobre as causas da lombalgia, surgem também as dúvidas sobre os riscos que esta condição traz para a vida e saúde do paciente com queixas de dor lombar. Além da dor e incomodo, os riscos pertinentes são a diminuição da capacidade funcional, além de estresse emocional, que acaba afetando o desenvolvimento dos seus trabalhos, gerando ainda prejuízos financeiros por conta da diminuição de produtividade (BARROS; ÂNGELO; UCHÔA, 2011). Além disso dependendo do que está afetando a região lombar e causando a lombalgia, pode-se dizer que um dos riscos é o enfraquecimento da estrutura sustentadora do corpo. É comum casos de lesões em outras partes do corpo por conta desta falta de sustentação, muitas pessoas acabam sendo prejudicadas em sua locomoção, o que as fazem ficarem mais tempo deitadas ou sentadas, trazendo mais dores e desconfortos (OLIVEIRA, 2013).

Apesar de vários casos listados como causadores da dor e fatores de riscos da lombalgia, o sedentarismo é certamente um dos responsáveis por causar a doença, alguns pesquisadores trazem muito a questão de que a lombalgia é uma doença de pessoas sedentárias (NIEMAN D.C, 1999). É possível observar que pessoas sedentárias possuem pouca aptidão física, sendo que evitam qualquer atividade que necessite se movimentar mais e optam por afazeres que não há esforços físicos. Se não fosse assim, os níveis de aptidão física ajudariam com certeza na postura corporal em suas atividades diárias economizando energia e desta forma não excederiam o limite que o músculo-articular pode tolerar (ACHOUR JUNIOR, 1995).

#### **4. IMPACTOS NA VIDA E COTIDIANO DE PACIENTES COM LOMBALGIA**

##### **4.1. ROTINA E VIDA SOCIAL**

Lombalgia para quem não sente a dor, é apenas mais um mal comum, pois quem não tem dor nas costas? Quem realmente passa o dia convivendo com a dor e continua suas atividades corriqueiras, como trabalhar, fazer compras, alguns cuidar de filhos, organizar a casa, sofre muito, não só com a dor física, mas também com o emocional, pois é muito difícil de conviver com uma dor crônica (POLIZIELLE, K.M; LEITE, S.N., 2010).

Segundo Helman (2006), a lombalgia está presente num âmbito social, pois as pessoas reagem de formas diferentes, algumas sofrem caladas e preferem não dizer o que sentem, outras falam ou emitem sinais que comprovam o incomodo. Neste contexto,

aparecem amigos e parentes que dizem também sentir dores lombares e invalidam a queixa da pessoa com lombalgia. Então quem estava reclamando realmente de dor, de incomodo, pensa que é normal e acaba não procurando ajuda médica.

Algumas condições podem agravar os quadros de lombalgia. Há muitas mulheres que sofrem durante e pós gestação, já que a gravidez modifica a estrutura da coluna e enfraquece a musculatura, ficando mais propensas a se machucarem. Em decorrência disso, podem desenvolver estresse psicológico por conta da dor e falta de tempo para cuidarem de si, pois optam pela qualidade de vida de seus filhos. Esses tipos de casos, foram parte de uma pesquisa feita em Blumenau, Santa Catarina (SC), com mulheres trabalhadoras do serviço têxtil (POLIZIELLE, K.M; LEITE, S.N., 2010).

A dor lombar, quando crônica, pode causar desgaste físico e psicológico, onde quem sofre costuma passar o dia evitando atividades que necessitam de esforços maiores. Muitas vezes a dor causa constrangimento, afetando a vida social e a rotina destas pessoas. Alguns tipos de dores causam cansaço e prostração, interferindo e impedindo satisfações pessoais provocando esgotamento (POLIZIELLE, K.M; LEITE, S.N., 2010). Assim, a lombalgia não é apenas uma doença neurofisiológica, mas também é motivo de insegurança e esgotamento mental, pois além de a pessoa sentir dor, acaba tendo o cotidiano e a vida abalados (HELMAN, et al., 2006).

## **5. MÉTODOS DE TRATAMENTO**

### **5.1. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS)**

Os estudos sobre PICS argumentam que são vários os métodos de tratamento para lombalgia além de acupuntura, como alongamentos, exercícios físicos, terapias cognitivas, ultrassom por emitir ondas vibratórias que agem no local da dor e uso de plantas medicinais.

Em um estudo publicado em 2019, no Brasil, conclui que a acupuntura auricular – recurso integrativo mais utilizado no SUS, entre os anos de 2017 e 2019 – é uma prática promissora para o tratamento da dor crônica na região das costas em adultos (MOURA CC, et al., 2019). Na mesma direção, outro estudo sobre a eficácia deste recurso na dor lombar crônica, publicado nos Estados Unidos, no ano de 2017, recomenda fornecer a auriculoterapia a pacientes com dor lombar (YANG L.H, et al., 2017).

Segundo Chou et al. (2007), os métodos como alongamentos, exercícios específicos sendo funcionais ou aeróbicos, conhecidos como cinesioterapias, são importantes para

promover a sustentação muscular, ajudando a reforçar a musculatura e aumentar a flexibilidade do paciente, sendo o programa de exercícios para serem feitos em casa. Também se utilizam massagens terapêuticas, para soltar a musculatura e dar assistência corporal, sendo um método de relaxamento. Esses elementos ajudam no combate a dor, dando alívio simultâneo com acompanhamento de medicações. Sendo assim, as PICs são de métodos de apoio, já que não eliminam por completo as dores, exceto em casos de dores tensionais ou agudas, nesses casos esses métodos são baseados em total eliminação da dor local ou tensional (SILVA G.P; ANANIAS G.C, 2004).

Além das práticas mencionadas, existe ainda o uso de plantas medicinais, estas podem ser usadas para criar óleos essenciais, usados na aromaterapia ou ainda na massoterapia. Também há plantas que tem efeitos anti-inflamatórios, sendo estas fervidas e feitas em chás (HAEFFNER R, et al., 2012).

O uso de plantas medicinais, faz parte de uma cultura muito antiga, utilizada muitas vezes por índios. Na China também é muito comum o uso de algumas espécies, e garantem até mesmo o uso para curar certas enfermidades. Após vários estudos e pesquisas sobre espécies apontadas como analgésicos, comprovou-se algumas delas oferecem eficácia em relação a dores, febres, inflamações, entre outras doenças. (MATTOS G, et al., 2018).

## 5.2. USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO SUS

Seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o SUS inseriu uma lista de práticas integrativas e complementares em seu plano de atividades e cuidados com a comunidade, sendo eles: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária. A partir de comprovações da eficácia de tratamentos com uso de plantas medicinais, o plano de saúde do SUS aderiu o uso delas também para o tratamento de lombalgia. Algumas plantas foram extraídas e utilizadas na fabricação de fármacos manipulados e encapsulados ou feitos em pomadas, para distribuição na rede pública de saúde. É o caso da *Valleriana medicinallis*, planta conhecida no tratamento de pessoas com ansiedade (RODRIGUES; DE SIMONI, 2010).

No SUS, são oferecidas plantas medicinais e fitoterapia, e distribuídos em todas as regiões do país. Há uma maneira diferenciada para isso, com relação aos produtos e serviços oferecidos e, principalmente, às espécies de plantas medicinais disponibilizadas, em virtude dos diferentes biomas. Algumas regiões do Brasil já fazem uso destas práticas a muito tempo,

como é o caso da região Amazônica, onde a cultura de plantas medicinais é mantida com muitos anos de existência e possuem políticas e legislação específica para o serviço de fitoterapia no SUS e laboratórios de produção, disponibilizando plantas medicinais e/ou seus derivados, prioritariamente, na atenção básica, além de publicações para profissionais de saúde e população sobre uso racional desses produtos. Quanto aos produtos, os serviços disponibilizam plantas medicinais em uma ou mais das seguintes formas: planta medicinal in natura, planta medicinal seca (droga vegetal), fitoterápico manipulado e fitoterápico industrializado (RODRIGUES; SANTOS; DE SIMONI, 2011).

Como iniciativa brasileira para discussão da integração da Medicina tradicional e Medicina complementar e alternativa (MT/MCA) aos sistemas nacionais de saúde, cabe destacar o Seminário Internacional de Práticas Integrativas e Complementares, realizado em 2008 e promovido pelo Ministério da Saúde, onde a coordenadora do Departamento de Medicina Tradicional da OMS, a Dra. Zhang, descreveu como objetivo da OMS, a curto e médio prazo, o apoio aos Estados membros, no sentido de: Expandir o reconhecimento da MT/MCA; Apoiar a integração da MT/MCA aos sistemas nacionais de saúde, baseados na circunstância de usá-la nesses países; Fornecer informações e orientações técnicas a fim de propiciar a prática em MT/MCA de forma eficaz e segura; Preservar e proteger os conhecimentos em MT e fitoterapia para o uso sustentável delas (BRASIL, 2008).

As ações com plantas medicinais e fitoterapia, há muito inseridas no SUS, acontecem prioritariamente na Saúde da Família (SF), pelos fundamentos e princípios desse nível de atenção/estratégia e pela característica da prática da fitoterapia, que envolve interação entre saberes, parcerias nos cuidados com a saúde, ações de promoção e prevenção, entre outras. As relações entre elas proporcionam o fortalecimento mútuo, pois a expansão da SF facilita a implementação dos programas de fitoterapia, principalmente pela inserção das equipes nas comunidades, por meio de práticas de aproximação da população, como a visita domiciliar e as atividades de educação em saúde, facilitadoras da troca entre os saberes. De forma complementar, as ações da fitoterapia promovem o fortalecimento do vínculo dos usuários e da comunidade com as equipes, a participação popular, a autonomia dos usuários e o cuidado integral em saúde (RODRIGUES, et al., 2011).

A política nacional traz como objetivo garantir à população brasileira o acesso seguro e uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional. As diretrizes contempladas no documento com abrangência de toda a cadeia produtiva estão listadas na tabela 1. (BRASIL, 2006c).

O uso das plantas medicinais ou de seus derivados, como os fitoterápicos, seja de forma tradicional ou popular ocorre há muito tempo. A medicina científica trouxe para os tempos atuais novos métodos para que estas plantas sejam utilizadas com embasamento científico e comprovação de sua eficácia. A Estratégia Saúde da família (ESF) acredita que utilizar os recursos das plantas medicinais como métodos de tratamento, incentiva e traz aconchego para todos os pacientes, pois como de cunho popular, as pessoas sentem-se familiarizadas com tal forma utilizada nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) (BRASIL, 2011).

### 5.3. USO DE PLANTAS MEDICINAIS COMO PICS

Plantas medicinais de um modo geral são auxiliares em vários tipos de tratamento, para as algias geralmente são utilizadas como cremes feitos em farmácias de manipulação, ou encapsulados. Sendo assim, sabe-se que as plantas possuem vários princípios ativos, como alguns alcalóides, mucilagens, taninos, óleos essenciais e flavonoides, entre outros, que atuam como um mecanismo de analgesia (LORENZI H; MATOS F.J.A, 2008; SILVA J.A.A, et al., 2006).

Uma pesquisa feita por alunos de enfermagem de uma faculdade no Rio Grande do Sul (RS), juntamente com a Embrapa, catalogou várias as espécies de plantas cultivadas por agricultores da região de Pelotas que apresentaram resultados significativos para efeitos medicinais. Neste estudo, de um total de 196 plantas, 48 apresentaram efeito analgésico (tabela 2), ou seja, são utilizadas para o alívio de dores, como a lombalgia (HAEFFNER R, et al., 2012). Das 48 plantas apresentadas no estudo, algumas são especificamente indicadas para dores, podendo estar relacionadas a dor lombar, são elas: Anador - *Alternanthera sp.* - utilizada para o alívio da dor; Canfor - *Artemisia camphorata* – indicada para alívio da dor; Moió - *Schinus sp.* – para inflamação e dores nas articulações; Tomate - *Solanum sp.* – indicado dores musculares (HAEFFNER R, et al., 2012).

Além do estudo de Pelotas, alguns outros estudos já feitos com estas plantas e correlacionadas com estudos farmacológicos e/ou etnofarmacológicos, comprovaram os efeitos relatados. Para a *Alternanthera sp.*, popularmente conhecida como anador, o efeito analgésico foi comprovado em uma pesquisa feita em camundongos, os quais tiveram resultados anti-inflamatórios significativos (BIELLA CA, et all., 2008). Para o popular moió, cientificamente chamado de *Schinus sp.*, foi pesquisado o efeito do extrato de *Shinus terebinthifolius*, que além de ser anti-inflamatório e cicatrizante, é também um antibacteriano,

ajudando a eliminar fungos e bactérias, incluindo *Staphylococcus* (LORENZI H; MATOS FJA, 2008). Já o tomate (*Solanum sp.*), ao ser ingerido, ajuda como anti-histamínico anti-inflamatório e inibidor do colesterol (LORENZI H; MATOS FJA, 2008). Para o canfor não foram encontrados estudos específicos na literatura. Estas plantas são já liberadas para o uso humano, com fins medicinais da RDC no 10/2010 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (HAEFFNER R, et al., 2012).

O MS mantém uma lista de plantas de interesse terapêutico, a Relação Nacional de Plantas de interesse para o SUS (RENISUS), que elenca as plantas de uso medicinal popular e que carecem de maiores investigações. As plantas com suas indicações validadas farão parte da RENAFITO, que é a relação nacional de plantas medicinais e fitoterápicos, que vem subsidiar a prescrição de fitoterápicos no âmbito dos serviços de saúde do SUS, sendo parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2006b). Atualmente a lista conta com 71 espécies (BRASIL, 2015b).

Diante das pesquisas de PICs envolvendo plantas medicinais, surgiu uma cartilha feita como indicação do uso de plantas medicinais e fitoterápicos. Na cartilha, as plantas medicinais estão relacionadas em uma tabela dividida em: Nomenclatura botânica; Nomenclatura popular; Parte Utilizada; Formas de Utilização; Posologia; Modo de usar; Via; Uso; Alegações; Contra Indicações; Efeitos Adversos e Informações adicionais em embalagem. A apresentação da cartilha criada no Estado de Pernambuco trouxe os principais objetivos deste projeto: “Esta cartilha tem como propósito informar os gestores, profissionais de saúde e usuários, o elenco de plantas medicinais contempladas na RENAME - Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (BRASIL, 2013) e na REESME – Relação Estadual de Medicamentos Versão ambulatorial (PERNAMBUCO, 2014). A cartilha destaca duas plantas medicinais de eficácia comprovada, as quais se referem a dor lombar: Salgueiro (*Salix alba L.*) e Garra-do-diabo (*Harpagophytum procumbens*) (PERNAMBUCO, 2014).

O Salgueiro (*Salix alba L.*) é uma planta medicinal indicada ao tratamento da dor lombar baixa aguda, apresentando uma ação antiinflamatória. Pode-se encontrar em comprimidos. A primeira descrição sobre os efeitos terapêuticos de extratos da casca de salgueiro foi feita por Hipócrates, há 2400 anos, o qual recomendava mascar as folhas de salgueiro para analgesia em crianças. Após isso, foram feitos estudos e descritos efeitos analgésicos das folhas de salgueiro, como os relatados por Galen, um médico romano que descreveu as propriedades antipiréticas e antiinflamatórias das folhas do salgueiro (MUELLER RL, et al., 1994). Hoje em dia podem ser extraídos da folha os princípios ativos para a produção de fitoterápicos, conforme mencionado na cartilha (PERNAMBUCO, 2014; RDC nº 10, 2010).

O uso popular e cultural da espécie, principalmente do salgueiro branco, ocorre ainda por todo o mundo. Possui atividades analgésicas, atuando, principalmente, contra os sintomas de dores nas costas, artrite, dores reumáticas, além das atividades antipiréticas e anti-inflamatórias. Os efeitos da droga vegetal parecem estar diretamente relacionados à presença da salicina, pró-droga do ácido acetilsalicílico (KENSTAVICIENE P, et al., 2009).

A inibição exercida sobre a ciclo-oxigenase e o correspondente decréscimo na produção de prostaglandinas PGE2 a partir do ácido araquidônico tem relação com a diminuição da dor e da inflamação (GAGNIER et al, 2007).

Segundo a publicação da ANVISA a RDC nº 26 a qual regulamenta o registro de Medicamentos Fitoterápicos (MF) e o registro e a notificação de Produtos Tradicionais Fitoterápicos (PTF), além de revogar a RDC 14/2010. (ANVISA. 2014, RDC nº 26, 2014), a espécie *Salix alba* encontra-se na “Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado” conforme normativa nº 2, de 13 de maio de 2014, (IN, 2014).

Garra-do-diabo (*Harpagophytum procumbens*) outra planta mencionada na cartilha, é indicada ao tratamento da dor lombar baixa aguda e como coadjuvante nos casos de osteoartrite, apresentando ação antiinflamatória. É também reconhecida pela Normativa nº 2, de 13 de maio de 2014, sendo um fitoterápico tradicional de registro simplificado, tendo demonstrado eficácia e segurança através dos estudos técnico científicos relatados pela utilização da planta a mais de 30 anos (IN, 2014).

Conforme os estudos comprovados, o extrato é realizado a partir das raízes da planta e deve ser padronizado em harpagosídeos (marcador químico) e incorporado nas formas farmacêuticas de cápsula e comprimido. A dose diária recomendada é de 30 a 100 mg de harpagosídeo ou 45 a 150 mg de iridoides totais expressos em harpagosídeos. A posologia é definida pelo fabricante de acordo com a forma farmacêutica e a quantidade do marcador químico em cada cápsula ou comprimido. Ressalta-se que *Harpagophytum procumbens* é uma planta que consta na RENAME e pode auxiliar na redução do consumo de antiinflamatórios e analgésicos em pacientes com osteoartrite (CHANTRE P., et al., 2000).

Esse fitoterápico é utilizado de forma que possa atuar sem muitos danos que outras medicações poderiam causar ao organismo, sendo eficaz e com menos frequência de efeitos adversos quando comparada ao tratamento convencional. É uma planta medicinal utilizada tradicionalmente, e agora com evidências clínicas atuando contra problemas comuns e de grande relevância na ajuda contra dores. (CHANTRE P., et al., 2000)

É importante ressaltar aqui que plantas medicinais e fitoterápicos possuem contraindicações. Os fitoterápicos não devem ser utilizados por mulheres grávidas, pois não existem estudos que comprovem sua segurança e porque muitas plantas são conhecidas como

abortivas. A importância de as plantas medicinais serem estudadas e comprovadas eficácias bem como suas contradições garante segurança aos pacientes, e é por isso também que foi feita a regularização das orientações e prescrições nos planos de saúde básica e implantadas pelo SUS (Brasil, 2012). Ainda vale ressaltar, as plantas medicinais são consideradas eficazes pela ciência, pois possuem princípios ativos comprovados em estudos, como por exemplo o ácido acetilsalicílico, popular AAS e o qual pode ser encontrado no Salgueiro, e com isso gera atenção no caso de pacientes alérgicos (GAGNIER, et al., 2007).

Antigamente falava-se muito que o uso das plantas eram saberes culturais, vindos tradicionalmente da cultura indígena, e seus conhecimentos eram repassados de pais para filhos. Hoje em dia estes conhecimentos tão primitivos do nosso povo estão sendo testados pela ciência, que vem confirmando a eficácia de muitas plantas, que passaram a ser consideradas medicinais. (TOMAZZONI et al., 2006). As plantas medicinais têm se tornado uma grande prática complementar, já que são de fácil acesso e eficazes. Muitas pessoas as utilizam até mesmo como prevenção, como seria o caso daquelas plantas que são comestíveis, toda boa alimentação é grande importância, em todos os tipos de tratamentos. Este é um campo vasto de pesquisas e se espera ainda por novas pesquisas que incluam as outras plantas medicinais não citadas aqui e que, assim que comprovadas suas eficácias, esperamos que sejam realmente incluídas nos tratamentos de dores e façam parte dos usos de práticas complementares e integrativas do meio médico (HAEFFNER R, et al., 2012).

## 6. CONCLUSÃO

Diante disso, evidenciou-se as causas recorrentes na lombalgia e também o quanto ela pode ser inoportuna na vida de pacientes que convivem com a dor. Foram identificados métodos para aliviar as dores e dar qualidade de vida as pessoas com lombalgia de forma não invasiva, como massoterapias, aromaterapias, exercícios, e o uso das plantas medicinais, e esclareces o quanto são importantes e realmente trazem ações positivas no alívio de dores da região lombar.

Ao final deste trabalho conclui-se que as pesquisas já realizadas no Brasil sobre plantas medicinais utilizam diversas abordagens e diferentes tipos de plantas. Os recursos utilizados envolvem plantações e cultivos das plantas ou pesquisas em vegetações nativas, o que é uma das riquezas do nosso país. É importante saber que existem programas que abordam esses recursos naturais de fácil acesso a população, e melhor ainda, saber que também são distribuídas pelo SUS. Que venham muitas outras pesquisas e que encontrem novas plantas com eficácia para a utilização na medicina complementar, bem como para outras áreas da ciência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU ATJB, RIBEIRO CAB. Prevalência de lombalgia em trabalhadores submetidos ao programa de Reabilitação Profissional do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), São Luís, MA. *ACTA FISIATR*. 2010; 17(4): 148 – 152

ACHOUR JUNIOR, A. **Estilo de vida e desordem na coluna lombar: uma resposta dos componentes da aptidão física relacionada à saúde**. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde* 1995;1:36-56.

ANTÔNIO S. F.; SZAJUBOK J. C. M.; CHAHADA W. H. **Lombalgias e lombociatalgias: como diagnosticar e tratar**. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 52, p. 85-102, 1995.

ANVISA. **Guia de orientação para registro de Medicamento Fitoterápico e registro e notificação de Produto Tradicional Fitoterápico Ministério da Saúde**. ed. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2014.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023: Informações e documentação: referências: elaboração**. Rio Janeiro. 2002.

BARROS S. S.; ÂNGELO R. C. O.; UCHÔA É. P. B. L. **Lombalgia ocupacional e a postura sentada**. *Revista Dor*, v. 12, n. 3, p. 226-230, 2011.

BIELLA C.A; SALVADOR M.J; DIAS D.A; BARUFFI M.D; CROTTLSP. **Evaluation of immunomodulatory and anti-inflammatory effects and phytochemical screening of *Alternanthera tenella* Colla (Amaranthaceae) aqueous extracts**. *Mem Inst Oswaldo Cruz*. 2008;103(6):569-77.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Relatório de Gestão 2006/2010: Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: uma realidade no SUS**. *Revista Brasileira Saúde da Família*. Ano IX, Ed. Especial (maio/2008). Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 76 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012. 156 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica ; n. 31)

BRAZIL A.V; XIMENES A.C; RADU A.S; FERNANDES A.R; APPEL C; MAÇANEIRO C.H, et. al. **Tratamento das Lombalgias e Lombociatalgias**. Consenso Médico Brasileiro. Projeto Diretrizes; 2001.

CHANTRE P. et al. **Efficacy and tolerance of *Harpagophytum procumbens* versus diacerhein in treatment of osteoarthritis**. *Phytomedicine*. 2000; 7(3): 177-183. Disponível em:<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S094471130080001X>.

CHOU R; QASEEM A; SNOW V; CASEY D; CROSS J.R.T; SHEKELLE P, et al. **Diagnosis and treatment of low back pain: a joint clinical practice Guideline from the American College of Physicians and the American Pain Society.** *Ann Intern Med.* 2007;147(7):478-91. PMID:17909209. <http://dx.doi.org/10.7326/0003-4819-147-7-200710020-00006>

DA COSTA LANA, Ademir; PAULINO, Célia Aparecida; GONÇALVES, Ivair Donizeti. **Influência dos exercícios físicos de baixa e alta intensidade** sobre o limiar de hipernocicepção e outros parâmetros em ratos. 2006.

DEBIASE L, ZENI J.R.O, GAUER A.P.M., FERRETI F. **Itinerário terapêutico de idosas com lombalgia crônica.** *FisiSenectus . Unochapecó.* 2016, 4(1): 12-21.

FORD, Jon et al. **Classification systems for low back pain: a review of the methodology for development and validation.** *Physical Therapy Reviews.* p. 33-42, 2007

GAGNIER, Joel J. et al. **Herbal medicine for low back pain: a Cochrane review.** *Spine,* v. 32, n. 1, p. 82- 92, 2007.

GOMES, M. R. A. et al. **Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes.** *Revista Dor, São Paulo,* v. 14, n. 4, p. 114-117, abr./jun. 2013. doi: 10.1590/S1806-00132013000200008

HAEFFNER R; HECK R.M; CEOLIN T; JARDIM V.M.R; BARBIERI R.L. **Plantas medicinais utilizadas para o alívio da dor pelos agricultores ecológicos do Sul do Brasil.** *Rev. Eletr. Enf. [Internet].* 2012 jul/sep;14(3):596-602

HELMAN, C. G. **Cultura, saúde e doença.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2006.

IN nº 2, de 13 de maio de 2014, (2014)

JENNER J.R; BARRY M . **ABC of rheumatology. Low back pain.** *Br Med]* 3 10:929-32, 1995.

KENSTAVICIENE P; NENORTIENE P; KILIUVIENE G; ZEVZIKOVAS A; LUKOSIUS A; KAZLAUSKIENE D., et al. **Application of high-performance liquid chromatography for research of salicin in bark of different varieties of Salix.** *Medicina (Kaunas).* 2009;45(8):644-51.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Metodologia científica.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 2000.

LORENZI H; MATOS F.J.A. **Plantas Medicinais no Brasil - Nativas e Exóticas.** Nova Odessa (SP): Instituto Plantarum; 2008.

MANIADAKIS N, GRAY A. **The economic burden of back pain in the UK.** *Pain ,* 2000, 84(1), 95- 103

MATOS, M.G. et al. **Dor lombar em usuários de um plano de saúde: prevalência e fatores associados.** *Cadernos de Saúde Pública [online].* 2008, v. 24, n. 9 [Acessado 8 Setembro 2021] , pp. 2115-2122.

MATTOS G; CAMARGO A; SOUSA C.A; ZENI A.L.B. **Plantas medicinais e fitoterápicos na Atenção Primária em Saúde: percepção dos profissionais** [Medicinal plants and herbal

medicines in Primary Health Care: the perception of the professionals]. *Cien Saude Colet.* 2018 Nov;23(11):3735-3744.

MEIRELLES E.S. **Lombalgia: como diagnosticar e tratar.** *RBM Rev Bras Med* 2003; 60:111-9.

MOURA C.C; CHAVES E.C.L; CARDOSO A.C.L.R; NOGUEIRA D.A; AZEVEDO C; CHIANCA T.C.M. **Auricular acupuncture for chronic back pain in adults: a systematic review and metanalysis.** *Rev Esc Enferm USP.* 19; 53: e03461, 2019. doi: 10.1590/S1980-220X2018021703461.

MUELLER R.L; SCHEIDT S. **History of drugs for thrombotic disease. Discovery, development, and directions for the future.** *Circulation.* 1994;89(1):432-49.

NIEMAN D.C. **Exercício e saúde.** São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, Marcelo de. **Ergonomia na prevenção de lombalgias.** 2013-09-24T22:12:07Z

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS  
[http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pnpic\\_publicacao.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pnpic_publicacao.pdf)

POLIZIELLE, K.M; LEITE, S.N. **Quem sente é a gente, mas é preciso relevar: a lombalgia na vida das trabalhadoras do setor têxtil de Blumenau - Santa Catarina.** *Saúde e Sociedade [online].* 2010, v. 19, n. 2 [Acessado 9 Setembro 2021] , pp. 405-417.

RDC no 10 de 9 de março de 2010, (2010)

RDC nº 26, de 13 de maio de 2014, (2014)

RODRIGUES, A. G.; DE SIMONI, C. **Plantas medicinais no contexto de políticas públicas.** *Informe Agropecuário, Belo Horizonte,* v. 31, n. 255, p. 7-12, mar./abr. 2010.

RODRIGUES, A. G.; SANTOS, M. G.; DE SIMONI, C. **Fitoterapia na Saúde da Família. In: Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (Org.).** Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade (PROMEF). Porto Alegre: Artmed/Panamericana, 2011. p. 31-65.

SILVA, George Pedroso da; ANANIAS, Grazielle de Castro. **Influência do ultrassom terapêutico associado à alongamentos na reabilitação de algias lombares relacionadas ao trabalho. 2004** Disponível em: <<http://www.wgate.com.br>>.

SILVA J.A.A. **Essentia herba – plantas bioativas.** v. 2. Florianópolis: Epagri; 2006.

SILVA M.C, et al. **Dor lombar crônica** em uma população adulta no Sul do Brasil: prevalência de fatores associados. *Cad Saude Publica.,* 2004; 20(2): 377-85.

SILVEIRA M.M; PASQUALOTTI A; COLUSSI E.L; VIDMAR M.F; WIBELINGER L.M. **Abordagem fisioterápica na dor lombar crônica no idoso.** *Revista Brasileira Ciências e Saúde.* 2010, 8(25): 56-61.

TELOKEN, M. A.; ZYLBERSZTEJN, S. **Lombalgia.** *Rev. Med. Sta. Casa, [S.l.],* v. 6, n. 11, p. 1191-1194, dez. 1994.

TESSER C.D, et al. **Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira.** Saúde em Debate., 2018; 42(spe1), 174-188.

TOMAZZONI, M. I.; NEGRELLE, R. R. B.; CENTA, M. D. L. **Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica.** Texto & Contexto - Enfermagem, v. 15, p. 115- 121, 2006.

Universidade Federal de Pernambuco. “**Fitoterapia: uma alternativa pra quem?**”. Laboratório de Etnobotânica e Botânica Aplicada, 2014. Disponível em: [https://www.ufpe.br/proext/images/publicacoes/cadernos\\_de\\_extensao/saude/fito.htm](https://www.ufpe.br/proext/images/publicacoes/cadernos_de_extensao/saude/fito.htm).

Universitas: **Ciências da Saúde.**, Brasília, v. 6, n. 2, p. 159-168, jul./dez. 2008 Renata Alice Miateli Pires, Flávia Ladeira Ventura Duma.

YANG L.H; DUAN P.B; HOU Q.M; DU S.Z; SUN J.F; MEI S.J; WANG X.Q. **Efficacy of Auricular Acupressure for Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.** Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 6383649. doi: 10.1155/2017/6383649.

**Tabela 1****DIRETRIZES CONTEMPLADAS EM DOCUMENTO PELA POLÍTICA NACIONAL**

1. Regulamentar o cultivo, o manejo sustentável, a produção, a distribuição e o uso de plantas medicinais e fitoterápicos, considerando as experiências da sociedade civil nas suas diferentes formas de organização;
2. Promover a formação técnico-científica e capacitação no setor de plantas medicinais e fitoterápicos;
3. Incentivar a formação e capacitação de recursos humanos para o desenvolvimento de pesquisas, tecnologias e inovação em plantas medicinais e fitoterápicos;
4. Estabelecer estratégias de comunicação para divulgação do setor de plantas medicinais e fitoterápicos;
5. Fomentar pesquisa, desenvolvimento tecnológico e inovação com base na biodiversidade brasileira, abrangendo espécies vegetais nativas e exóticas adaptadas, priorizando as necessidades epidemiológicas da população;
6. Promover a interação entre o setor público e a iniciativa privada, universidades, centros de pesquisa e organizações não governamentais na área de plantas medicinais e desenvolvimento de fitoterápicos;
7. Apoiar a implantação de plataformas tecnológicas piloto para o desenvolvimento integrado de cultivo
8. Incentivar a incorporação racional de novas tecnologias no processo de produção de plantas medicinais e fitoterápicos;
9. Garantir e promover a segurança, a eficácia e a qualidade no acesso a plantas medicinais e fitoterápicos;
10. Promover e reconhecer as práticas populares de uso de plantas medicinais e remédios caseiros;
11. Promover a adoção de boas práticas de cultivo e manipulação de plantas medicinais e de manipulação e produção de fitoterápicos, segundo legislação específica;
12. Promover o uso sustentável da biodiversidade e a repartição dos benefícios derivados do uso dos conhecimentos tradicionais associados e do patrimônio

genético;

13. Promover a inclusão da agricultura familiar nas cadeias e nos arranjos produtivos das plantas medicinais, insumos e fitoterápicos;

14. Estimular a produção de fitoterápicos em escala industrial;

15. Estabelecer política intersetorial para o desenvolvimento socioeconômico na área de plantas medicinais e fitoterápicos;

16. Incrementar as exportações de fitoterápicos e insumos relacionados, priorizando aqueles de maior valor agregado;

17. Estabelecer mecanismos de incentivo para a inserção da cadeia produtiva de fitoterápicos no processo de fortalecimento da indústria farmacêutica nacional.

FONTE: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 156 p: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 31)

Tabela 2

**Plantas medicinais referidas pelos agricultores ecológicos para o alívio da dor. Pelotas, Rio Grande do Sul, 2010.**

| Nome Popular                               | Nome Científico                      | Indicação Popular   |
|--|--------------------------------------|---|
| aipim-da-cólica                            | <i>Apium sp.</i>                     | Possui efeito analgésico, utilizado no tratamento de dores no estômago, na cabeça e cólica menstrual.   |
| anador                                     | <i>Alternanthera sp.</i>             | Usado para o alívio da dor.   |
| baldrana, vandrana                         | <i>Arctium lappa</i>                 | No tratamento de dores musculares e feridas (rápida melhora).   |
| bálsamo, bálsamo-alemão                    | <i>Sedum dendroideum</i>             | Utilizados para tratar dor de ouvido, gastrite, ferida (devido a prego enferrujado), bronquite, anemia, como cicatrizante e para fazer xaropes e pomadas.                               |
| bergamoteira                               | <i>Citrus sp.</i>                    | Dor de cabeça, dor de barriga, dor de estômago, gripe, resfriado e como calmante.   |
| boldo                                      | <i>Plectranthus barbatus</i>         | Dor de estômago; cólica menstrual. É tóxico.  |
| boldo-da-folha-miúda                       | <i>Plectranthus sp.</i>              | Dor de estômago.  |
| boldo-do-chile                             | <i>Peumus boldus</i>                 | Dor de estômago.  |
| cactos                                     | <i>Opuntia sp.</i>                   | Para o tratamento de queimaduras (cicatrização) e alívio da dor.  |
| cactos ou tuna                             | <i>Cereus sp.</i>                    | Dor de estômago; problemas do coração.  |
| cambará                                    | <i>Eupatorium inulifolium</i>        | Para tratar a tosse, infecções, dor de garganta e diarreias.  |
| camomila ou maçanilha                      | <i>Chrysanthemum cinerariifolium</i> | Para o tratamento de dores de estômago de bebê (cólicas), problemas no fígado, estômago e para lavar os olhos e como calmante. Moça não pode tomar, pois prejudica o útero e é abortiva |
| canfor                                     | <i>Artemisia camphorata</i>          | Para dor, reumatismo.   |
| carqueja, capoeira-branca, carqueja-branca | <i>Baccharis crisper</i>             | Dor de estômago, diabetes, colesterol, diarreia e para eliminar gases. É tóxica.  |
| carqueja-preta                             | <i>Baccharis articulata</i>          | Dor de estômago e gases.  |
| chirca                                     | <i>Tagetes minuta</i>                | Dor de dente.   |
| confrei                                    | <i>Symphytum officinale</i>          | Cicatrizante; curar feridas, mas se tomada é tóxica; dor de garganta.   |
| corrujinha                                 | s.i.                                 | Dor de estômago e hemorróidas.  |
| figueira                                   | <i>Ficus carica</i>                  | Dor de cabeça; compõe vários elixires.  |
| funcho                                     | <i>Foeniculum vulgare</i>            | Gases e cólica de bebês; dor de estômago, barriga inchada.  |
| gingibre                                   | <i>Zingiber officinale</i>           | Dor de garganta.  |
| gervão                                     | <i>Stachytarpheta cayennensis</i>    | Dor de estômago compõe vários elixires e xaropes.   |
| goiabeira                                  | <i>Acca sellowiana</i>               | Combate os sintomas do rotavírus; para cólicas, dor e diarreia.   |
| gravatazinho                               | <i>Eryngium pristos</i>              | Para dor e infecção de garganta (mas tem que ser no início), tosse.   |
| guaco                                      | <i>Mikania sp.</i>                   | Tosse, dor no peito.  |
| hortelã                                    | <i>Mentha x piperita</i>             | Dor de cabeça.  |
| hortelã                                    | <i>Mentha sp.</i>                    | Dor de cabeça, para dar sabor ao suco, e chá refrescante.   |
| hortelã                                    | s.i Lamiaceae (família)              | Para má digestão; vermífuga; colocar no chimarrão e para gases; problemas digestivos, estômago e cólicas menstruais, dor de cabeça; febre; gripe.                                       |
| hortelã-pimenta                            | <i>Mentha sp.</i>                    | Dor de estômago.  |
| lânceta                                    | <i>Solidago chilensis</i>            | Dor de dente.   |
| laranja                                    | <i>Citrus sinensis</i>               | Resfriado; gripe; tosse presa; afrouxa os intestinos; ferida; dor de barriga; labirintite, circulação do cérebro, elixir para frieira; para reumatismo, calmante; dor de cabeça.        |
| losna                                      | <i>Artemisia absinthium</i>          | Dor de estômago, vermífuga, problemas digestivos e colesterol.  |
| louro                                      | <i>Laurus nobilis</i>                | Dor no estômago, colocar no chimarrão, má digestão, tempero.  |
| malva                                      | <i>Malva parviflora</i>              | Antibiótico; infecção; dor de garganta; gengivite; feridas. Moça não pode tomar, pois prejudica o útero e é abortiva. É tóxica quando as folhas têm manchas amarelas.                   |
| malva-cheirosa                             | <i>Pelargonium odoratissimum</i>     | Para inflamação vaginal, dor e para lavar as feridas.   |
| marcela, macela                            | <i>Achyrocline satureioides</i>      | Dor de cabeça, dor de garganta, dor de estômago, cólica intestinal, digestão.   |
| melhoral                                   | <i>Salvia microphylla</i>            | Dor de cabeça; dor.   |
| mil-ramas                                  | <i>Achillea millefolium</i>          | Dor de cabeça, hemorragias, infecção urinária e recompõe elixires.  |
| moió                                       | <i>Schinus sp.</i>                   | Inflamação e dores nas juntas (articulações).   |
| molhe, erva-santa                          | <i>Schinus polygamus</i>             | Dor de estômago.  |
| pessegueiro                                | <i>Prunus persica</i>                | Dor de cabeça.  |
| pitangueira                                | <i>Eugenia uniflora</i>              | Diarreia; dor; compõe elixires; dor de barriga.   |
| romã                                       | <i>Punica granatum</i>               | Diarreia, cólicas, dor de barriga.  |
| salso-chorão                               | <i>Salix babylonica</i>              | Gripe (mesmo efeito da aspirina); é analgésico.   |
| tansagem ou transagem                      | <i>Plantago australis</i>            | Dor de garganta; infecção (antibiótico), infecção vaginal.  |
| tansagem ou transagem                      | <i>Plantago major</i>                | Dor na garganta.  |
| tansagem ou transagem                      | <i>Plantago sp.</i>                  | Inflamação de ovários e de garganta; para infecções de todos os tipos; dor de garganta; anti-inflamatório.  |
| tomate                                     | <i>Solanum sp.</i>                   | Dores musculares.   |

s.i. = Não foi possível realizar a identificação taxonômica da planta.

Fonte: Projeto Plantas bioativas de uso humano por famílias de agricultores de base ecológica na Região Sul do Rio Grande do Sul. Pelotas/RS, 2009.