

## **Uso indiscriminado de plantas medicinais no Brasil: como evitar?**

Francyleia Abreu da SILVA<sup>1</sup>  
Faculdade Laboro, MA

### **RESUMO**

O presente estudo teve por objetivo analisar o uso indiscriminado de plantas medicinais no Brasil e buscar meios de orientar a população quanto a forma correta de consumi-las sem acarretar danos a saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** plantas; medicinal; orientações.

O uso de plantas com o intuito de tratar, curar e prevenir doenças é uma prática comum no Brasil. Além de ser uma forma bem antiga de prática medicinal pela humanidade. (RODRIGUES, H.G et al., 2011). Ocorre que na maioria dos casos, o uso é de forma indiscriminada, sem as devidas orientações profissionais. Isso se dar pela forma como esse conhecimento é repassado de geração para geração, criando uma crença limitante a respeito das ervas. Acredita-se que por ser de origem vegetal, advinda da natureza, não possam causar efeitos colaterais. (OLIVEIRA, D.M.S et al., 2015).

Estudos indicam que a utilização de plantas com efeito medicinal é mais difundida em população idosa e de baixa renda, que pela falta de recursos, encontram nas ervas medicinais uma alternativa para realização do tratamento. E isso se dar sem o devido conhecimento dos possíveis efeitos colaterais para a saúde. (OLIVEIRA JUNIOR, 2012).

O consumo de chás é um costume antigo que vem se expandido para a população mais jovem. Tais chás são feitos a partir de ervas medicinais, que são vendidas em supermercados, lojas de produtos naturais, de porta em porta e etc. O que nos faz refletir sobre a necessidade de regularizar a comercialização desse tipo de produto. (SOUZA, 2007)

A partir da regularização é possível exigir que os produtos sejam vendidos com as devidas orientações, para melhor atender a população. É importante conter nas

---

<sup>1</sup> Francyleia Abreu da Silva (Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica) /, e-mail: [francyeleia0606@laboro.com](mailto:francyeleia0606@laboro.com)

embalagens informações claras sobre os possíveis efeitos colaterais, e a quantidade e forma correta de preparar a erva para consumo. Assim, orientando os consumidores quanto a utilização eficaz das plantas medicinais para o tratamento terapêutico.

## REFERÊNCIAS

1. RODRIGUES, H.G.1; MEIRELES, C.G.; LIMA, J.T.S.; TOLEDO, G.P; CARDOSO, J.L.; GOMES, S.L. Efeito embriotóxico, teratogênico e abortivo de plantas medicinais. Rev. Bras. Pl. Med., Botucatu, v.13, n.3, p.359-366, 2011
2. OLIVEIRA, D.M.S; LUCENA, E.M.P. O uso de plantas medicinais por moradores de Quixadá–Ceará. Rev. Bras. Pl. Med., Campinas, v.17, n.3, p.407-412, 2015
3. OLIVEIRA JUNIOR RG. Plantas Medicinais Utili-zadas Por Um Grupo De Idosos Do Município De Petrolina, Pernambuco. Revista Eletr. Farm. 2012;9(3):16 - 28.
4. MORAES-DE-SOUZA, Rodrigo Aparecido. Potencial antioxidante e composição fenólica de infusões de ervas consumidas no Brasil. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, University of São Paulo, Piracicaba, 2007.