

# USO DE PLANTAS MEDICINAIS EM GESTANTES: ARTICULAÇÃO ENTRE SABERES TRADICIONAIS E PRÁTICAS SEGURAS NO CUIDADO EM SAÚDE



<https://doi.org/10.22533/at.ed.3191125070311>

*Data de aceite: 16/04/2025*

**Laís Alessandra Pereira Silva**

<http://lattes.cnpq.br/1859239090451828>

**Maria Beatriz Barbosa de Andrade**

<http://lattes.cnpq.br/2707046882385965>

**Maria Eloísa dos Santos**

<http://lattes.cnpq.br/6817254784728825>

**Natalia Maria da Silva Santos**

<http://lattes.cnpq.br/2799511843864076>

durante a gestação. O projeto promoveu conscientização sobre os benefícios e perigos do uso dessas práticas, reforçando a importância da mediação entre saberes tradicionais e orientações científicas. A ação demonstrou a eficácia do diálogo acessível e culturalmente sensível na educação em saúde, contribuindo para a autonomia e segurança das gestantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde da mulher; Fitoterapia; Práticas populares; Educação em saúde; Gestação;

**RESUMO:** O presente artigo tem como objetivo relatar uma experiência extensionista realizada com gestantes, no contexto da disciplina Cultura Afro-Brasileira e Indígena, do curso de Enfermagem da Faculdade Santíssima Trindade (FAST), cujo foco foi o uso seguro de plantas medicinais durante a gestação. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, que promoveu ações educativas envolvendo palestras, oficinas práticas, rodas de conversa e dinâmicas participativas. Os resultados evidenciaram que, embora as participantes tivessem conhecimento empírico sobre o uso de plantas, havia desconhecimento sobre os riscos de determinadas ervas

## USE OF MEDICINAL PLANTS IN PREGNANT WOMEN: ARTICULATION BETWEEN TRADITIONAL KNOWLEDGE AND SAFE PRACTICES IN HEALTH CARE

**ABSTRACT:** This article aims to report an extension project carried out with pregnant women, within the context of the discipline Afro-Brazilian and Indigenous Culture, part of the Nursing program at Faculdade Santíssima Trindade (FAST). The focus of the project was the safe use of medicinal plants during pregnancy. This is a qualitative, descriptive study that promoted educational activities involving lectures, practical workshops, discussion circles, and participatory dynamics. The results showed

that, although the participants had empirical knowledge about the use of plants, they were unaware of the risks associated with certain herbs during pregnancy. The project raised awareness about the benefits and dangers of these practices, reinforcing the importance of mediating between traditional knowledge and scientific guidance. The initiative demonstrated the effectiveness of accessible and culturally sensitive dialogue in health education, contributing to the autonomy and safety of pregnant women.

**PALAVRAS-CHAVE:** Women's Health; Phytotherapy; Popular Practices; Health Education; Pregnancy;

## INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais é uma prática ancestral, presente em diversas culturas e contextos sociais, especialmente em situações relacionadas à promoção e manutenção da saúde. Os saberes tradicionais que envolvem o uso de ervas como alternativa terapêutica na busca por alívio de sintomas ou mesmo pela cura de doenças têm despertado, ao longo do tempo, o interesse da ciência e da indústria farmacêutica. Como destacam Mengue et al. (2001, p. 21), “a partir dos conhecimentos tradicionais do uso das plantas medicinais na procura da solução para algum mal-estar ou até a cura de doenças, revelaram-se interesses científicos e industriais”.

Essas práticas, utilizadas para o tratamento de enfermidades comuns como distúrbios respiratórios, digestivos, infecções e dores diversas, foram transmitidas oralmente ao longo de gerações. No Brasil, os primeiros registros sistematizados do uso de plantas medicinais foram feitos pelos jesuítas, a partir do contato com povos indígenas. Posteriormente, os saberes afro-brasileiros, trazidos pelas populações escravizadas, enriqueceram ainda mais esse acervo cultural, resultando em uma complexa teia de conhecimentos sobre o uso de ervas e suas propriedades terapêuticas (BEZERRA et al., 2016).

A valorização contemporânea do que é considerado “natural” também contribui para o crescimento do uso de plantas medicinais. Para muitos, o termo remete à ausência de aditivos químicos e, por isso, à segurança. No entanto, esse entendimento pode ser equivocado, visto que diversas substâncias naturais apresentam ação tóxica no organismo humano. Como alertam Mengue et al. (2001, p. 21), embora as plantas sejam amplamente utilizadas, “muitas englobam substâncias capazes de desempenhar ações tóxicas no organismo humano”.

No contexto da gestação, esse cuidado deve ser ainda mais intensificado. Alterações fisiológicas próprias do período gestacional podem gerar sintomas como náuseas, vômitos e constipação intestinal, que frequentemente motivam o uso de alternativas terapêuticas populares. No entanto, o senso comum de que “se é natural, não faz mal” pode colocar em risco tanto a saúde da gestante quanto o desenvolvimento fetal (DUARTE et al., 2017). Além disso, estudos apontam que o uso de plantas medicinais na gravidez, quando feito sem orientação adequada, pode desencadear reações adversas, como abortos espontâneos, partos prematuros e malformações congênitas (SANTOS; FERNANDES, 2019).

Diante desse cenário, o uso de plantas medicinais durante a gestação exige atenção criteriosa e acompanhamento profissional. A segurança e a eficácia dessas práticas dependem do conhecimento qualificado, do acesso à informação e do respeito aos limites do corpo gestante. Assim, o presente relato de experiência tem como objetivo promover o conhecimento sobre o uso seguro de plantas medicinais por gestantes, contribuindo para a conscientização sobre os benefícios, os riscos e os cuidados necessários, além de colaborar, de forma educativa e preventiva, com a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres.

## **SABERES POPULARES, SISTEMAS DE SAÚDE E O USO DE PLANTAS MEDICINAIS**

Para compreender o contexto do uso de plantas medicinais por gestantes, é necessário situar essa prática dentro de uma perspectiva que valorize tanto os saberes tradicionais quanto os avanços das políticas públicas de saúde. O uso de ervas e preparações naturais está profundamente enraizado nas culturas populares, sendo transmitido por gerações como forma de cuidado e resistência, especialmente entre populações historicamente marginalizadas. No entanto, esse conhecimento popular, embora potente, precisa ser analisado com olhar crítico, considerando os riscos, limites e potencialidades que o envolvem, especialmente quando aplicado a grupos vulneráveis, como as gestantes. Nesta seção, são apresentados os principais marcos teóricos e legais que sustentam a prática do uso de plantas medicinais no Brasil, além de reflexões sobre as crenças, os contextos sociais e as implicações dessa escolha no campo da saúde.

A utilização de plantas medicinais como forma de cuidar da saúde é uma prática milenar, presente nas mais diversas culturas e civilizações, sobretudo entre povos tradicionais que desenvolveram, ao longo de gerações, saberes sobre os efeitos terapêuticos das ervas e elementos da natureza. Esses conhecimentos, transmitidos oralmente, constituem um dos pilares dos sistemas populares de saúde, nos quais o cuidado se dá de forma integral, respeitando o corpo, o ambiente e as crenças culturais que envolvem o processo de adoecimento e cura. Segundo Valdir et al. (2005, p. 519), “no início da década de 1990, a Organização Mundial da Saúde (OMS) mostrou que 80% da população de alguns países em desenvolvimento tinha dependência restrita às plantas medicinais, sendo o único meio de cuidado básico de saúde”.

No Brasil, essas práticas possuem raízes profundas, originadas nos conhecimentos indígenas e afro-brasileiros, que resistiram ao apagamento histórico e ganharam espaço no campo das políticas públicas de saúde. A criação da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, em 2006, seguida do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, em 2008, foi um marco importante nesse processo. Como afirmam Pires et al. (2020, p. 2), essas iniciativas buscam “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos e promover o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional”.

Apesar dos avanços, o uso popular de plantas medicinais ainda é muitas vezes baseado em crenças culturais ou experiências individuais, o que pode gerar riscos à saúde. A crença de que produtos naturais são sempre inofensivos está amplamente difundida, sobretudo entre populações com menor acesso a serviços formais de saúde. Silveira et al. (2008, p. 3) ressaltam que “a escolha por esse tipo de tratamento é desencadeada tanto por questões culturais e populares, pois as pessoas acreditam que plantas não possuem a capacidade de produzir efeitos prejudiciais à saúde, como por razões socioeconômicas, graças aos preços elevados dos medicamentos e as dificuldades de acesso aos serviços de saúde”.

Além disso, a fitoterapia integra um movimento mais amplo de valorização das práticas integrativas e complementares, reconhecidas oficialmente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Essa política reconhece o direito à pluralidade terapêutica e ao diálogo entre os saberes científicos e tradicionais, promovendo uma atenção à saúde mais acolhedora e respeitosa às singularidades socioculturais dos sujeitos.

Todavia, é preciso destacar que o uso seguro e eficaz das plantas medicinais depende de orientação qualificada. O preparo inadequado, o uso de espécies erradas ou o consumo em quantidades impróprias podem causar efeitos adversos severos, sobretudo em grupos mais vulneráveis, como gestantes. Nesse sentido, o profissional de saúde tem papel fundamental na mediação entre os saberes populares e os conhecimentos científicos, orientando o uso correto das plantas e prevenindo riscos à saúde individual e coletiva.

Assim, refletir sobre a utilização das plantas medicinais à luz das políticas públicas e dos saberes tradicionais é essencial para uma prática de cuidado que seja, ao mesmo tempo, culturalmente sensível e cientificamente segura. No caso das gestantes, essa discussão torna-se ainda mais urgente, considerando os possíveis impactos sobre o desenvolvimento fetal e a saúde materna. Compreender essas dinâmicas é um passo importante para valorizar os conhecimentos ancestrais sem abrir mão da segurança e da ética no cuidado.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo, desenvolvida por meio de um projeto de extensão universitária no âmbito da disciplina Cultura Afro-Brasileira e Indígena, do curso de graduação em Enfermagem da Faculdade Santíssima Trindade (FAST). A proposta teve como foco a promoção da educação em saúde com gestantes, com ênfase no uso de plantas medicinais, abordando seus riscos e benefícios no contexto gestacional, à luz dos saberes populares e do cuidado seguro.

As atividades foram planejadas e executadas por discentes do curso de Enfermagem, e contaram com a participação voluntária de gestantes acompanhadas por uma equipe da atenção primária. A proposta pedagógica foi organizada em seis etapas, pensadas de forma integrada, de modo a favorecer o envolvimento do público-alvo e a construção compartilhada do conhecimento.

Na primeira etapa, foram realizadas palestras educativas com foco na temática da pesquisa, destacando o uso das plantas medicinais no período gestacional. A abordagem incluiu tanto os benefícios das plantas com potencial terapêutico seguro, quanto os riscos associados ao uso inadequado de determinadas ervas durante a gravidez. Foram abordados também os cuidados necessários à escolha e preparo dessas plantas, buscando desmistificar ideias equivocadas sobre o “natural” ser, por si só, inofensivo.

A segunda etapa consistiu em uma oficina prática, na qual as participantes puderam preparar chás a partir de ervas naturais, seguindo orientações seguras quanto à higienização, dosagem e modo de preparo. O objetivo foi promover a apropriação prática do conhecimento e estimular a autonomia responsável no uso dessas práticas.

Na terceira etapa, foram distribuídos folders informativos elaborados pelas estudantes, contendo de forma clara e ilustrada os principais pontos abordados nas palestras. O material incluía uma relação de plantas recomendadas e contraindicadas para gestantes, bem como orientações sobre o uso seguro das infusões.

A quarta etapa foi marcada por uma dinâmica interativa: um jogo da memória com imagens de plantas medicinais. A cada par encontrado corretamente, a gestante era convidada a identificar se aquela planta era ou não recomendada para o uso durante a gestação, justificando sua resposta com base no conteúdo previamente discutido. Essa atividade teve como objetivo reforçar o aprendizado de forma lúdica e participativa.

Na quinta etapa, promoveu-se uma roda de conversa com as gestantes, permitindo a escuta ativa de suas percepções, experiências e dúvidas. Esse momento favoreceu a troca de saberes entre os participantes, a escuta sensível e a valorização do conhecimento empírico, compondo um espaço de acolhimento e diálogo.

Por fim, na sexta etapa, foi realizada uma avaliação do projeto por meio da aplicação de um questionário, que abordava o conhecimento prévio das participantes sobre o uso de plantas medicinais, suas percepções quanto aos riscos e benefícios e os aprendizados adquiridos com as atividades desenvolvidas. Os dados gerados a partir dessa escuta foram analisados qualitativamente, com foco na compreensão da experiência vivida pelas participantes e na efetividade da ação educativa proposta.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante as atividades realizadas com gestantes no contexto do projeto de extensão, foi possível perceber que todas as participantes apresentavam conhecimento prévio sobre o uso de plantas medicinais. Tal saber, predominantemente empírico, é fruto de práticas herdadas de suas famílias e comunidades, revelando a força da tradição oral e do cuidado popular com a saúde. Como aponta Brasil (2006), os saberes populares desempenham papel fundamental na construção de alternativas terapêuticas, sobretudo em contextos onde o acesso aos serviços de saúde é limitado.

Apesar desse conhecimento prévio, identificou-se que a maioria das gestantes desconhecia os efeitos fisiológicos que determinadas plantas podem provocar durante o período gestacional. A ausência de informações seguras favorece a manutenção de práticas que, embora consideradas naturais, podem representar riscos à saúde materna e fetal. De acordo com Silveira et al. (2008), o uso de plantas medicinais na gestação pode desencadear efeitos adversos significativos, uma vez que diversas espécies contêm princípios ativos que atuam diretamente sobre o útero e o sistema circulatório, podendo estimular contrações, causar sangramentos e até levar a abortos espontâneos ou partos prematuros.

Dentre as plantas citadas pelas participantes como de uso conhecido, destacaram-se o boldo, a canela e a camomila. Embora muitas soubessem que essas plantas deveriam ser evitadas durante a gestação, poucas sabiam justificar o motivo. A ação educativa permitiu esclarecer que o **boldo** contém *ascaridol*, uma substância tóxica capaz de aumentar contrações uterinas, causando dor abdominal, má formação fetal e risco de aborto (SANTOS; FERNANDES, 2019). A **canela**, por sua vez, possui *cumarina*, que tem efeito estimulante sobre o útero, podendo provocar aumento do fluxo sanguíneo e contrações que levam ao parto prematuro. Já a **camomila**, embora reconhecida por seus efeitos calmantes e digestivos, apresenta propriedades anticoagulantes e pode causar relaxamento excessivo do útero, aumentando o risco de hemorragias e reações alérgicas (BARBOSA; BATISTA, 2021).

A comunicação com o grupo foi cuidadosamente adaptada ao nível de compreensão das participantes, respeitando o contexto sociocultural e econômico em que estão inseridas. Como destaca Ceccim (2005), a escuta qualificada e a linguagem acessível são fundamentais para garantir o direito à informação e promover o cuidado em saúde de forma ética e inclusiva.

As ações desenvolvidas provocaram impacto significativo nas gestantes, que relataram maior conscientização quanto ao uso criterioso de plantas medicinais. Algumas compartilharam experiências anteriores com chás como o de **hortelã-pimenta**, conhecido por ajudar na digestão. Aproveitou-se esse relato espontâneo para reforçar que, embora o hortelã-pimenta seja considerado relativamente seguro, seu uso deve ser moderado e sempre acompanhado por profissionais, evitando excessos ou combinações arriscadas.

A entrega dos folders explicativos intensificou o processo de aprendizagem, permitindo que as informações fossem retomadas após a atividade. A manipulação de sementes e ervas durante a oficina também favoreceu o engajamento das gestantes, promovendo um ambiente propício ao diálogo e à experimentação segura.

A avaliação do projeto foi realizada por meio da aplicação de um questionário objetivo, cujos resultados revelaram avanços no entendimento das gestantes em relação ao tema. Na questão sobre plantas medicinais seguras, **66,7% das participantes identificaram corretamente o gengibre**, enquanto **33,3% indicaram erroneamente a arruda**, planta contraindicada na gestação por seu potencial abortivo. Todas as participantes (**100%**) reconheceram a possível **toxicidade para o feto ou para a mãe** como principal preocupação no uso de plantas durante a gravidez. Além disso, compreenderam a importância de consultar um profissional de saúde antes da utilização, em consonância com a orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Em relação à planta mais associada ao alívio de náuseas e enjoos, **83,3% apontaram o hortelã-pimenta**, enquanto **16,7% citaram a camomila** — esta última, como já discutido, apresenta riscos quando utilizada de forma inadequada. Por fim, ao serem questionadas sobre as plantas que devem ser evitadas na gestação, **83,3% indicaram o boldo e 16,7% mencionaram a canela**, revelando boa assimilação do conteúdo trabalhado.

Esses resultados apontam para a efetividade das ações educativas no fortalecimento do conhecimento crítico e seguro sobre o uso de plantas medicinais. Conforme defende Moraes (2020), a educação em saúde deve dialogar com os saberes populares, sem desconsiderar os riscos envolvidos, promovendo escolhas informadas e respeitosas com as realidades vividas pelas usuárias do sistema de saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados levantados durante a ação extensionista evidenciam a relevância de integrar os saberes tradicionais ao conhecimento científico no cuidado com a saúde de gestantes, especialmente no que diz respeito ao uso de plantas medicinais. O objetivo deste trabalho — promover o conhecimento sobre o uso seguro e eficaz dessas plantas durante a gestação — foi alcançado ao possibilitar momentos de escuta, orientação e troca de experiências entre as gestantes e as extensionistas envolvidas no projeto.

A atividade demonstrou que, embora exista um saber popular consolidado sobre o uso de ervas, muitas gestantes desconhecem os efeitos fisiológicos que determinadas plantas podem causar no organismo, sobretudo no contexto gestacional. Como algumas dessas ervas contêm princípios ativos com potencial de provocar contrações uterinas ou efeitos adversos no feto, torna-se indispensável o esclarecimento quanto aos riscos e às condições seguras de uso. Plantas como o boldo, a canela e a camomila — de fácil acesso em hortas caseiras, feiras e supermercados — exemplificam esse paradoxo entre a praticidade e o perigo do uso indiscriminado.

Mesmo aquelas plantas consideradas seguras, como o gengibre ou o hortelã-pimenta, devem ser consumidas com cautela e orientação profissional. A crença de que o “natural” é sempre inofensivo contribui para a automedicação, que, segundo Arruda et al. (2021, p. 492), pode decorrer da insatisfação com os tratamentos convencionais, da dificuldade de acesso aos serviços de saúde e da falsa percepção de segurança associada às plantas medicinais. Tal prática, quando adotada por gestantes, pode trazer consequências graves tanto para a mãe quanto para o feto.

Dessa forma, o projeto reforça a importância de ações educativas que contribuam para a conscientização e a autonomia das mulheres gestantes, orientando o uso criterioso de alternativas terapêuticas naturais. Esclarecer, dialogar e respeitar os saberes populares, sem abrir mão da segurança clínica, é essencial para promover um cuidado humanizado, culturalmente sensível e eticamente responsável no contexto da saúde materna.

## REFERÊNCIAS

BEZERRA, A. M. E. et al. Práticas populares de saúde: saberes tradicionais e o uso de plantas medicinais. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 10, n. 8, p. 3005–3012, 2016.

SANTOS, C. P.; FERNANDES, K. R. Riscos do uso de plantas medicinais durante a gestação: revisão integrativa. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 8, n. 2, p. 48–55, 2019.

PIRES, Thais Oliveira et al. Uso de plantas medicinais por gestantes em unidades de saúde da família no município de Picos-PI. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Campinas, v. 22, n. 1, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/r/rbpm/>. Acesso em: 30 mar. 2024.

SILVEIRA, D. et al. Plant medicines: history, regulation, and quality control. **Brazilian Journal of Pharmacognosy**, Curitiba, v. 18, n. 1, p. 3–8, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/r/rbpm/>. Acesso em: 30 mar. 2024.

VALDIR, G. G. et al. Perfil de utilização de plantas medicinais: um estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 519-528, mar./abr. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/>. Acesso em: 30 mar. 2024.

BARBOSA, L. F.; BATISTA, M. R. Uso de plantas medicinais durante a gestação: riscos e cuidados necessários. **Revista Saúde em Foco**, v. 13, n. 2, p. 145–153, 2021. Disponível em: <https://www.revistasaudeemfoco.com.br>. Acesso em: 31 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2025.

CECCIM, R. B. Educação Permanente em Saúde: desafio ambicioso e necessário. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 9, n. 16, p. 161–177, mar. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/>. Acesso em: 31 mar. 2025.

MORAIS, S. M. Educação em saúde e saberes tradicionais: reflexões sobre a mediação do conhecimento. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 4, p. 1507–1514, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/>. Acesso em: 31 mar. 2025.

SANTOS, C. P.; FERNANDES, K. R. Riscos do uso de plantas medicinais durante a gestação: revisão integrativa. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 8, n. 2, p. 48–55, 2019. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/10891>. Acesso em: 31 mar. 2025.

SILVEIRA, D. et al. Plant medicines: history, regulation, and quality control. **Brazilian Journal of Pharmacognosy**, Curitiba, v. 18, n. 1, p. 3–8, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/r/rbpm/>. Acesso em: 31 mar. 2025.

ARRUDA, L. M. A. et al. Uso de plantas medicinais durante a gestação: riscos, benefícios e a prática da automedicação. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, n. 2, p. 488–495, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/>. Acesso em: 31 mar. 2025.