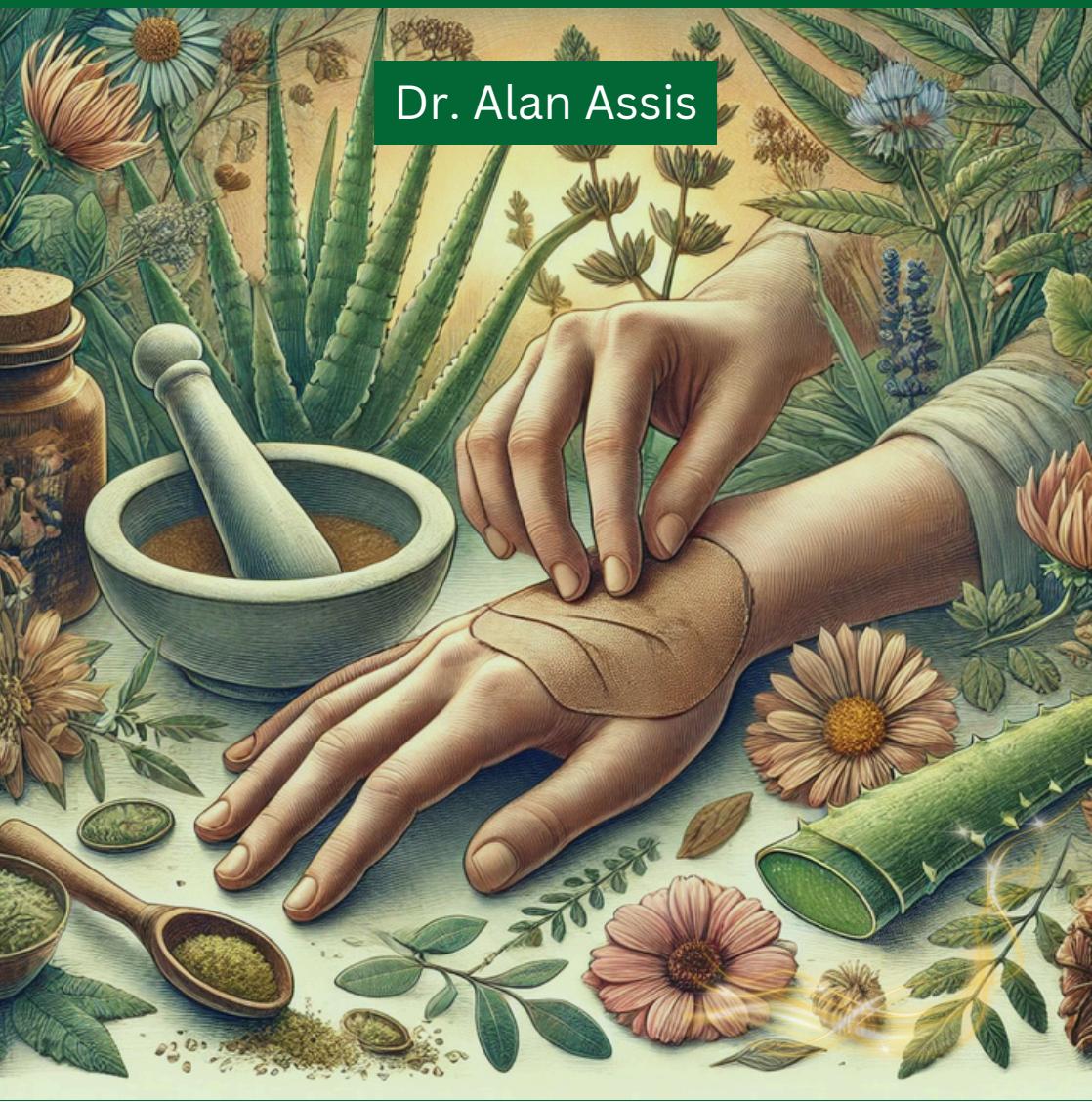


Fitoterapia

na cicatrização de feridas

Dr. Alan Assis





Sumário

Fitoterapia: tradição e ciência.....	3
Tipos de feridas.....	4
Quando tratar uma ferida?.....	5
Princípios ativos das PMs.....	6
Babosa.....	8
Calêndula / Mal-me-quer.....	9
Camomila.....	10
Confrei / Consólida.....	11
Mil-folhas / Mil-em-rama.....	12
Onde conseguir plantas medicinais.....	13
Referências.....	14
Sobre o autor.....	15





Fitoterapia: tradição e ciência

As plantas medicinais eram a principal forma de tratamento disponível para as populações até o século XX. A utilização frequente e contínua de diversas espécies por diferentes culturas ao redor do mundo permitiu, por meio da observação, a seleção intuitiva daquelas com propriedades terapêuticas benéficas e aparentemente seguras, em contraste com as que apresentavam efeitos adversos imediatos ou toxicidade aguda.



Mas, é importante considerar os potenciais riscos de **toxicidade crônica**, assim como a possibilidade de que algumas plantas, ainda pouco estudadas, possam causar danos quando utilizadas de **forma contínua** ou em **doses superiores às recomendadas**. Por isso, o uso medicinal de plantas deve ser cuidadosamente monitorado por profissionais habilitados. Vale ressaltar, contudo, que esses riscos não são exclusivos dos fitoterápicos, já que toxicidade, efeitos colaterais e interações com medicamentos e alimentos podem igualmente ocorrer com qualquer tipo de medicamento.

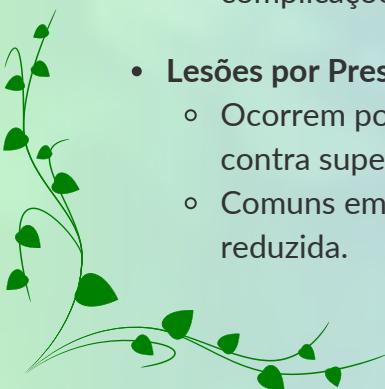


Os tipos de feridas



As feridas são lesões na pele ou nos tecidos subjacentes que podem variar em termos de causa, profundidade, gravidade e características. A classificação correta é essencial para orientar o tratamento adequado. A seguir, estão listados os principais tipos de feridas e suas peculiaridades:

- **Feridas Traumáticas**
 - Causadas por acidentes ou lesões mecânicas, como quedas, cortes profundos ou perfurações.
 - Podem ser superficiais ou profundas.
 - Risco de infecção é alto, especialmente em ambientes contaminados.
- **Feridas Térmicas**
 - Resultam de queimaduras (calor, frio, produtos químicos ou radiação (inclusive radiação solar)).
 - Podem ser classificadas em graus (1° , 2° e 3°), dependendo da profundidade e extensão da lesão.
 - Requerem cuidados específicos para evitar complicações como infecções ou perda de tecido.
- **Lesões por Pressão**
 - Ocorrem por compressão prolongada da pele e tecidos contra superfícies rígidas.
 - Comuns em pacientes acamados ou com mobilidade reduzida.



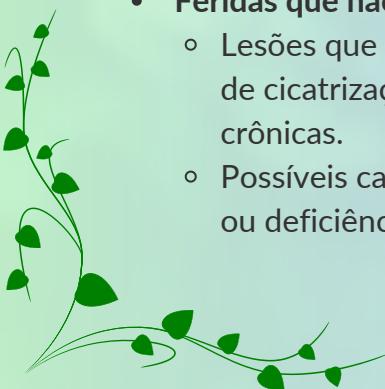


Quando tratar uma ferida?



Tratar uma ferida de forma adequada e no momento certo é fundamental para evitar complicações como infecções, cicatrização inadequada ou cronicidade da lesão. Veja principais cenários em que o tratamento deve ser priorizado:

- **Feridas extensas e profundas**
 - Pequenos arranhões raramente precisam de tratamento, mas feridas maiores que um arranhão devem ser devidamente limpas e tratadas logo após a lesão
- **Presença de corpos estranhos**
 - Feridas que contêm fragmentos de vidro, madeira, metal ou outros objetos devem ser tratadas para evitar infecções ou danos mais graves.
 - Não tente remover objetos profundos sem orientação profissional.
- **Feridas que não cicatrizam**
 - Lesões que persistem por mais de 4 semanas sem sinais de cicatrização podem ser classificadas como feridas crônicas.
 - Possíveis causas, como diabetes, insuficiência venosa ou deficiências nutricionais devem ser investigadas.





Princípios ativos das PMs

Os princípios ativos de uma Planta Medicinal (PM) são compostos químicos que conferem às plantas suas propriedades terapêuticas. Veja a seguir os principais princípios ativos que atuam no tratamento de feridas:

- **Flavonoides**

- **Função:** Antioxidante e anti-inflamatória.
- **Ação em feridas:** Combatem os radicais livres, reduzem o estresse oxidativo e promovem a regeneração celular, acelerando o processo de cicatrização.

- **Taninos**

- **Função:** Adstringente e antimicrobiana.
- **Ação em feridas:** Formam uma camada protetora sobre a pele, controlando o sangramento e prevenindo infecções.

- **Saponinas**

- **Função:** Antisséptica e cicatrizante.
- **Ação em feridas:** Limpam e desinfetam as lesões, estimulando o fechamento rápido das feridas.



Princípios ativos das PMs



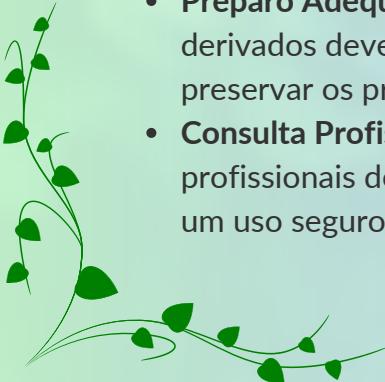
- **Curcuminóides**
 - **Função:** Antioxidante e anti-inflamatória.
 - **Ação em feridas:** Reduzem o inchaço, promovem a reparação tecidual e minimizam o risco de infecções.

Esses princípios ativos atuam de forma integrada, potencializando os efeitos terapêuticos das plantas medicinais.

Uma única planta pode possuir mais de um tipo de princípio ativo diferente.

Considerações Importantes

- **Qualidade e Procedência:** Para garantir a eficácia dos tratamentos, é essencial utilizar plantas de qualidade comprovada, livres de contaminações.
- **Preparo Adequado:** Extratos, pomadas, chás e outros derivados devem ser preparados de forma correta para preservar os princípios ativos.
- **Consulta Profissional:** Sempre que possível, consulte profissionais de saúde especializados em fitoterapia para um uso seguro e eficaz.





Babosa

- **Nome científico:** *Aloe vera*
- **Propriedades:** Anti-inflamatória, hidratante e regeneradora.
- **Indicações:**
 - Ferimentos leves
 - Inflamações na pele
 - Queimaduras (de 1º e 2º grau)
 - Escoriações e abrasões
- **Parte utilizada:** Gel mucilaginoso
- **Modo de usar:** Aplicar o gel nas áreas afetadas, de uma a três vezes ao dia



Fonte: Tempo.com

Preparo

1. Lavar as folhas frescas com água e uma solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa para cada litro de água).
2. Remover as camadas externas da folha, incluindo a região com espinhos, e utilizar apenas o gel translúcido e incolor. Cuidados devem ser tomados para não rasgar a casca verde, que pode contaminar o gel com Aloína, exsudado de coloração amarelada rica em heterosídeos antracênicos prejudiciais à pele. É possível remover o exsudado amarelo da folha deixando-a repousar na vertical por 12h após o corte.

Advertências

Uso contraindicado para pessoas que apresentam hipersensibilidade às plantas da mesma família, gestantes, lactantes e menores de 18 anos. Não utilizar em doses acima das recomendadas. Em caso de aparecimento de eventos adversos, suspender o uso do produto e consultar um médico.



Calêndula / Mal-me-quer

- **Nome científico:** *Calendula officinalis*
- **Propriedades:** Antimicrobiana, anti-inflamatória e cicatrizante.
- **Indicações:**
 - Ferimentos de menor gravidade
 - Inflamações da pele
 - Queimadura solar
- **Parte utilizada:** Flor
- **Modo de usar:** Após a higienização, aplicar o infuso, levemente aquecido, em compressas, permanecendo de 30 a 60 minutos sobre o local afetado. Aplicar de duas a quatro vezes ao dia.



Fonte: Fitoterapia Brasil

Preparo

1. Lavar as flores frescas com água.
2. Levar a água ao fogo até o ponto de pré-fervura
3. Adicionar 2 colheres de chá das flores levemente trituradas para cada xícara de água 150 (mL).
4. Desligar o fogo, aguardar esfriar por 5 a 10 minutos tampado e coar.

Advertências

Uso adulto e pediátrico acima de 6 anos. Uso contraindicado para pessoas que apresentam hipersensibilidade às plantas da mesma família, gestantes, e lactantes. Não utilizar em doses acima das recomendadas. O uso na mucosa oral é contraindicado para menores de 12 anos. Em caso de aparecimento de eventos adversos, suspender o uso do produto e consultar um médico.



Camomila

- **Nome científico:** *Matricaria chamomilla*
- **Propriedades:** Antimicrobiana, anti-inflamatória e cicatrizante.
- **Indicações:**
 - Queimadura solar
 - Feridas não profundas na pele
 - Furúnculos
- **Parte utilizada:** Flor
- **Modo de usar:** Fazer a limpeza ou cobrir a área afetada com algodão umedecido com o chá várias vezes ao dia.



Fonte: Fitoterapia Brasil

Preparo

1. Lavar as flores frescas com água.
2. Levar a água ao fogo até o ponto de pré-fervura
3. Adicionar 2 colheres de sobremesa das flores levemente trituradas para cada xícara de água 150 (mL).
4. Desligar o fogo, aguardar esfriar por 5 a 10 minutos tampado e coar.

Advertências

O uso na mucosa da boca ou na pele é recomendado somente para maiores de 12 anos de idade. O uso cutâneo é contraindicado em caso de lesões profundas ou extensas. Em caso de aparecimento de eventos adversos, suspender o uso do produto e consultar um médico.



Confrei / Consólida

- **Nome científico:** *Symphytum officinale*
- **Propriedades:** Anti-inflamatória, cicatrizante, regeneradora.
- **Indicações:**
 - Lesão por pressão com pele íntegra
 - Entorses e contusões
- **Parte utilizada:** Folha
- **Modo de usar:** Aplicar o extrato no local 2 vezes ao dia

Preparo

1. Lavar as flores frescas com água.
2. Adicionar 2 colheres de sobremesa das flores levemente trituradas para cada xícara de álcool etílico 65% 150 (mL).
3. Incorporar o extrato fluido a um gel base.



Fonte: Fitoterapia Brasil

Advertências

O uso na mucosa da boca ou na pele é recomendado somente para maiores de 12 anos de idade. O uso cutâneo é contraindicado em caso de lesões profundas ou extensas. Em caso de aparecimento de eventos adversos, suspender o uso do produto e consultar um médico.



Mil-folhas / Mil-em-rama

- **Nome científico:** *Achillea millefolium*
- **Propriedades:** Anti-inflamatória, cicatrizante, antimicrobiana.
- **Indicações:**
 - Lesões superficiais na pele
 - Inflamações na pele lesionada
- **Parte utilizada:** Partes aéreas
- **Modo de usar:** Aplicar o chá, à temperatura ambiente, na área afetada, na forma de compressa, **2 a 3** vezes ao dia.



Fonte: Fitoterapia Brasil

Preparo

1. Lavar as folhas e flores frescas com água.
2. Levar a água ao fogo até o ponto de pré-fervura
3. Adicionar **1** colher de sopa das partes aéreas levemente trituradas para cada copo médio de água **250** (mL).
4. Desligar o fogo, aguardar esfriar por **5 a 10** minutos tampado e coar.

Advertências

Uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. O uso cutâneo é contraindicado em caso de lesões profundas ou extensas. Se lesões cutâneas perdurarem por até uma semana de uso do fitoterápico, um médico deverá ser consultado. Se durante o uso externo forem observados sinais de prurido ou infecção cutânea, o uso deve ser descontinuado.



Onde conseguir plantas medicinais

A obtenção de plantas medicinais de qualidade é um passo crucial para garantir a segurança e a eficácia no tratamento de feridas. Veja onde encontrá-las:

1. Hortas caseiras

- a. Cultivar plantas medicinais em casa é uma das formas mais seguras e econômicas de garantir acesso a ervas frescas e livres de contaminantes.
- b. Espécies como babosa, calêndula e camomila são fáceis de cultivar e muito úteis para diferentes lesões.

2. Feiras e mercados locais

- a. Feiras orgânicas ou mercados municipais frequentemente oferecem plantas medicinais frescas ou secas.
- b. É importante verificar a procedência e evitar produtos tratados com agrotóxicos ou contaminados.

3. Lojas de produtos naturais e Fitoterápicos

- a. Essas lojas oferecem ervas em diferentes formas, como chás, extratos, óleos essenciais e pomadas.
- b. Escolha estabelecimentos confiáveis e com certificações que garantam a qualidade dos produtos.

4. No SUS, gratuitamente

- a. O SUS oferta à população doze medicamentos fitoterápicos que constam no Anexo I da Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (Rename).
- b. Os fitoterápicos que constam na Rename incluem a Babosa e você pode encontrar farmácias vivas com outras plantas.

Referências

1. Khorasani, G.; Hosseini-mehr, S.; Azadbakht, M.; Zamani, A. et al. Aloe versus silver sulphur-diazine creams for second degree burns: a randomized controlled study. **Surgery Today**, V.39, n.7, 2009.
2. Maenthaisong R.; Chaiyakunapruk N.; Nirun-traporn S.; Kongkaew C. The efficacy of aloe vera used for burn wound healing: a systematic review. **Burns**, v.33, n.6, p. 713-718, 2007.
3. Stepán J., Ehrlichova J., Hladikova M. Efficacy and safety of Symphytum herb extract cream in the treatment of pressure ulcers. **Z Gerontol Geriatr**. Apr;47(3): 228-35. doi:10.1007/S00391-013-0522-8, 2014.
5. Araújo LU, Reis PG, Barbosa LC, Saúde-Guimarães DA, Grabe-Guimarães A, Mosqueira VC, Carneiro CM, Silva-Barcellos NM. In vivo wound healing effects of *Symphytum officinale* L. leaves extract in different topical formulations. **Pharmazie**. Apr;67(4):355-60, 2012.
6. ALONSO, J.R. Fitofármacos y nutraceuticos. Rosario: Corpus, 2007.
7. ESCOP European scientific cooperative on phytotherapy. Monographs on the medicinal uses of plant drugs, 2003.
8. WHO, World Health Organization. WHO monographs on selected medicinal plants. Geneva, Switzerland: World Health Organization, v. 2, 2004.

Sobre o autor



Dr. Alan Assis é Nutricionista Generalista formado pela UNEB, a maior universidade pública do estado da Bahia. Teve contato com a fitoterapia ainda durante a graduação, visitou unidades de produção de fitoterápicos na Unit em Aracaju-SE, além de ter passado por 4 hospitais e 2 clínicas.

Saiba mais sobre fitoterapia, nutrição e
saúde no **blog Vida com Saúde**:

alancruzassis.github.io/blog