

ENTRE O CHÁ E O SMARTPHONE: estratégias para o uso seguro de plantas medicinais por idosos

Maria Eduarda Rodrigues Oliveira¹, Carlos Eduardo Queiroz de Miranda², Arthur Ferreira de Souza³, Maria de Paula Soares da Silva Oliveira⁴

^{1,2}Acadêmicos do Curso Superior de Licenciatura em Ciências Biológicas – IFTO – *Campus* Araguatins. e-mail: <mariaeduardaoficial37@gmail.com>; <kaduardo_120@hotmail.com>

³Acadêmico do Curso Superior de Licenciatura em Computação – IFTO – *Campus* Araguatins. e-mail: <arthur.souza3@estudante.ifto.edu.br>

⁴Docente do Curso Superior de Licenciatura em Ciências Biológicas – IFTO – *Campus* Araguatins. Orientador(a). e-mail: maria.soares@ifto.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais, uma prática ancestral e profundamente enraizada na cultura brasileira, transcende a mera crença popular. A rica biodiversidade do Brasil, lar de mais de 55 mil espécies vegetais catalogadas, oferece um vasto repertório de cerca de 3 mil espécies tradicionalmente empregadas para fins terapêuticos (PNPIC, 2018). Este conhecimento, transmitido oralmente por gerações, é particularmente valorizado pela população idosa. Estudos epidemiológicos consistentemente demonstram que uma parcela significativa dessa faixa etária — estimada entre 60% e 80% — incorpora rotineiramente chás, infusões, xaropes e outros preparados caseiros em sua rotina de cuidado e prevenção de doenças (RENAME, 2020).

No entanto, a valorização da fitoterapia, reconhecida oficialmente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), coexiste com desafios significativos. O envelhecimento natural do corpo acarreta alterações fisiológicas que tornam os idosos mais suscetíveis a riscos. A redução da função renal e hepática, por exemplo, compromete a metabolização e eliminação de substâncias, aumentando o risco de intoxicação. Adicionalmente, a polifarmácia, comum nessa população, eleva drasticamente a probabilidade de interações medicamentosas perigosas entre fármacos sintéticos e compostos ativos de plantas (SINITOX, 2021).

A esse cenário complexo, soma-se a revolução digital, onde a disseminação de informações através de redes sociais e aplicativos de mensagens mudou o panorama da comunicação em saúde. Se antes o saber tradicional era transmitido principalmente de boca em boca, hoje, muitos idosos navegam em um oceano de informações digitais, cuja qualidade é frequentemente questionável e desprovida de embasamento científico. Essa dinâmica cria a necessidade urgente de desenvolver estratégias que valorizem o conhecimento tradicional enquanto integram o uso de ferramentas tecnológicas confiáveis para assegurar a saúde e a segurança dessa população.

2 OBJETIVO

Realizar uma revisão bibliográfica que permita aprofundar a análise de estratégias voltadas à integração entre o conhecimento tradicional sobre o uso de plantas medicinais e os recursos tecnológicos contemporâneos. Busca-se avaliar o potencial das tecnologias digitais, em especial os smartphones e aplicativos de identificação botânica, como ferramentas para promover o uso seguro

de plantas medicinais por idosos. O objetivo central é compreender de que modo tais recursos podem contribuir para a redução de riscos, o fortalecimento da autonomia e a capacitação dessa população na tomada de decisões informadas e seguras relacionadas ao cuidado com a própria saúde.

3 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia adotada para este trabalho foi uma revisão bibliográfica narrativa, conduzida entre os meses de janeiro e abril de 2024, abrangendo uma base de dados acadêmicos de renome, como *SciELO*, *PubMed*, *LILACS* e Google Acadêmico. A seleção de materiais foi orientada por descritores tanto em português quanto em inglês, incluindo “plantas medicinais”, “idosos”, “tecnologia em saúde”, “fitoterapia” e “alfabetização digital”. Foram priorizados artigos científicos, manuais técnicos, relatórios de instituições governamentais e publicações oficiais dos últimos dez anos, que oferecem uma perspectiva atualizada e relevante sobre o tema.

O conteúdo levantado foi cuidadosamente organizado em cinco eixos temáticos principais para uma análise sistemática. O primeiro eixo foi o contexto cultural e histórico, aprofundando o papel das plantas medicinais na cultura brasileira e sua importância para os idosos. Em seguida, foi abordada a vulnerabilidade à desinformação, analisando como a desinformação digital afeta a saúde dessa população. O terceiro eixo detalhou os riscos associados, como perigos de intoxicação e interações medicamentosas. O quarto ponto identificou e avaliou as tecnologias de apoio, ferramentas tecnológicas úteis para o uso seguro de plantas. Por fim, o quinto eixo investigou as barreiras e estratégias para a inclusão digital, garantindo o acesso e o uso dessas tecnologias pela população idosa. A análise final buscou articular dados epidemiológicos, exemplos práticos de casos documentados, funcionalidades de ferramentas digitais e recomendações de políticas públicas, resultando em uma visão holística e integrada do problema.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Preliminarmente, a análise dos dados revelou um padrão consistente no uso de plantas medicinais entre idosos. As espécies mais empregadas para distúrbios digestivos são hortelã (*Mentha piperita*) (hortelã-pimenta) / *Mentha spicata* (hortelã-verde)}, erva-cidreira (*Cymbopogon citratus*) e boldo (*Peumus boldus*) (boldo-do-chile) / *Plectranthus barbatus* (boldo-brasileiro)}; para questões cardiovasculares, destacam-se hibisco – (*Hibiscus sabdariffa*), alho – (*Allium sativum*) e cavalinha (*Equisetum arvense*); no tratamento de problemas nervosos, a passiflora e o mulungu são amplamente utilizados; e, para dores osteomusculares, a arnica e o gengibre são as escolhas mais comuns (Anvisa, 2022).

Contudo, o uso dessas plantas, mesmo as mais populares, não está isento de riscos. A erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*), por exemplo, pode interagir negativamente com diversos medicamentos, reduzindo a eficácia de anticoagulantes, antidepressivos e antirretrovirais (Anvisa,

2022). De forma similar, o ginkgo biloba (*Ginkgo biloba* L.), valorizado por seus efeitos na memória, possui propriedades antiagregantes plaquetárias que podem elevar o risco de hemorragias em idosos que já fazem uso de anticoagulantes como a varfarina (Natural Medicines Database, 2024). A confusão entre espécies medicinais e plantas tóxicas, como a comigo-ninguém-pode (*Dieffenbachia* e *Dieffenbachia picta*) e a mandioca-brava (*Manihot esculenta*), é outra fonte séria de perigo. O Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (SINITOX, 2021) registrou mais de 2.500 casos de intoxicação de idosos por plantas entre 2015 e 2020, evidenciando a gravidade do problema.

A desinformação amplifica esses riscos. Ela se espalha rapidamente por canais digitais, como grupos de *WhatsApp* (45%) e redes sociais (32%), mas também através de meios tradicionais como a televisão (38%) (Brasil, 2023). Essa desinformação frequentemente promove a ideia de "curas milagrosas" e utiliza uma linguagem pseudocientífica, levando idosos a abandonarem tratamentos médicos prescritos ou a atrasarem o diagnóstico de doenças graves. O impacto financeiro dessa desinformação na saúde pública é substancial, com um custo anual estimado de R\$ 450 milhões para o SUS, destinados ao manejo das complicações decorrentes (Ministério da Saúde, 2021).

Em resposta a esses desafios, diversas tecnologias promissoras foram identificadas. Aplicativos de identificação botânica como *PlantNet*® e *iNaturalist*® permitem que o usuário fotografe uma planta e receba uma identificação provável, reduzindo o risco de confusão com espécies tóxicas. Ferramentas oficiais, como o Guia de Plantas Medicinais do SUS, e a ascensão de sistemas de inteligência artificial que personalizam recomendações de saúde, representam avanços significativos. Contudo, a efetividade dessas ferramentas é limitada por barreiras de acesso e inclusão digital que afetam a população idosa, incluindo dificuldades físicas (visão, audição), cognitivas (familiaridade com tecnologia) e econômicas (custo dos aparelhos e acesso à internet) (Gomes e Silva, 2023).

A superação dessas barreiras exige a adoção de estratégias multimodais. A alfabetização digital adaptada para idosos, o suporte técnico contínuo e o envolvimento da família são elementos cruciais. Além disso, a criação de plataformas colaborativas de ciência cidadã, onde o saber tradicional pode ser validado por profissionais de saúde e enriquecido com dados científicos, oferece um modelo promissor de integração entre conhecimento popular e rigor científico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso seguro de plantas medicinais por idosos exige uma abordagem que simultaneamente valorize o saber popular e utilize recursos tecnológicos confiáveis. O desenvolvimento de ferramentas digitais acessíveis e intuitivas deve ser acompanhado por políticas públicas de inclusão e capacitação. Tais políticas precisam garantir o acesso equitativo à tecnologia e um design inclusivo, pensado para as necessidades específicas da população idosa.

A criação de modelos híbridos de cuidado, que unem a sabedoria das redes comunitárias, a mediação de profissionais de saúde e a integração de dados científicos às práticas tradicionais, é o caminho para um futuro onde a autonomia do idoso seja garantida com segurança. É fundamental que futuras pesquisas utilizem metodologias participativas, envolvendo os próprios idosos no desenvolvimento e na avaliação dessas soluções. Essa abordagem garante que as tecnologias sejam culturalmente sensíveis, tecnicamente sólidas e, mais importante, socialmente aceitas e efetivamente utilizadas por quem mais precisa (Gomes e Silva, 2023).

6 AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao IFTO apoio a execução do projeto, no entanto a projetos de pesquisa que cultivam a Iniciação Científica.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Guia de segurança e interações de plantas medicinais. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNAD Contínua: 2022-2023. Brasília, DF: IBGE, 2023.

GOMES, L. V.; SILVA, M. C. Alfabetização digital e idosos: desafios e estratégias para a saúde. Revista de Geriatria e Gerontologia, v. 25, n. 1, p. 45-58, 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Impactos econômicos da desinformação em saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

NATURAL MEDICINES DATABASE. Ginkgo Biloba. Disponível em:
<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/databases/herbal-data.aspx?productid=331>.
Acesso em: 12 ago. 2025.

PNPIC. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.

RENAME. Relação Nacional de Medicamentos Essenciais. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.

SINITOX. Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2021.