

THUANE DO NASCIMENTO BEZERRA

**LONGEVIDADE E SAÚDE NA
TERCEIRA IDADE: o uso de plantas
medicinais como abordagem
complementar**

Trabalho Final do Mestrado Profissional
apresentado à Universidade do Vale do
Sapucaí, para obtenção do título de Mestre
em Ciências Aplicadas à Saúde.

POUSO ALEGRE - MG

2025

THUANE DO NASCIMENTO BEZERRA

**LONGEVIDADE E SAÚDE NA
TERCEIRA IDADE: o uso de plantas
medicinais como abordagem
complementar**

Trabalho Final do Mestrado Profissional,
apresentado à Universidade do Vale do
Sapucaí, para obtenção do título de Mestre
em Ciências Aplicadas à Saúde.

ORIENTADOR: Prof. Dr. Valter Henrique Marinho dos Santos
COORIENTADORES: Prof. Dr. Geraldo Magela Salomé

POUSO ALEGRE - MG
2025

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca

Bezerra, Thuane do Nascimento.

Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de Plantas Medicinais como Abordagem Complementar / Thuane do Nascimento Bezerra -- Pouso Alegre: UNIVÁS, 2025.

VIII. 25f.

Trabalho Final de (Mestrado) do Programa de Pós-graduação Profissional em Ciências Aplicadas à Saúde – PPGPCAS, Universidade do Vale do Sapucaí, 2025.

Título em Inglês: Longevity and health in old age: the use of medicinal plants as a complementary approach.

Orientador: Prof. Dr. Valter Henrique Marinho dos Santos.

Co-orientador: Prof. Dr. Geraldo Magela Salomé

1. Plantas medicinais. 2. Fitoterapia. 3. Envelhecimento. 4. Tratamentos Complementares. I. Título. CDD – 615.321

Bibliotecária responsável: Michelle Ferreira Corrêa
CRB 6-3538

UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
PROFISSIONAL EM CIÊNCIAS
APLICADAS À SAÚDE**

COORDENADORA: Prof^a. Dr^a. Adriana Rodrigues dos Anjos Mendonça

POUSO ALEGRE – MG

2025

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente à minha amada mãe, JUDITE MARIA DO NASCIMENTO BEZERRA, por ter sido a primeira e a melhor professora que tive na escola da vida. Relembro os versos lindamente cantados por Maria Bethânia: “Minha mãe me deu ao mundo de maneira singular/ Me dizendo a sentença: para eu sempre pedir licença/ Mas nunca deixar de entrar”. Minha mãe continua sendo meu maior exemplo de serenidade e firmeza diante das adversidades, encorajando-me a sempre batalhar para ocupar os espaços que almejo sem desistir. Todas as minhas conquistas e tudo o que sou devo à minha mãe.

Dedico também ao meu filho, JOSÉ EDUARDO DO NASCIMENTO ALVES, por me ensinar o que é o amor incondicional e porque, através da maternidade, revela em mim, diariamente, uma versão mais madura e mais forte.

Ao meu esposo DIMITRI RIBEIRO ALVES, por todo o companheirismo e paciência nos dias difíceis, pelo incentivo constante e pelo amor silencioso que foi abrigo e ternura em cada etapa desta conquista.

À minha tia MARIA DE LOURDES DO NASCIMENTO, à minha madrinha ALMERINDA MARIA DO NASCIMENTO LEOPOLDO e ao meu pai NATALINO BARROS BEZERRA, por todo o amor e afeto destinados a mim em todos os momentos.

Às minhas avós MARIA ALMERINDA DE JESUS (*in memorian*) e ZILDA CARVALHO BARROS (*in memorian*) porque mesmo com a distância física, ainda tenho saudosas lembranças de seus cuidados e sobretudo, de um dos mais puros e belos sentimentos que existem, que é o amor de vó.

Aos meus professores, por todo conhecimento compartilhado e por terem inspirado a valorizar o estudo sério e a pesquisa científica de qualidade.

Dedico ainda a todos os que se empenham em produzir ciência de qualidade no nosso país e a todos os que acreditam no conhecimento.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a DEUS que é PAI, FILHO E ESPÍRITO SANTO e à SANTA MÃE DE DEUS, A VIRGEM MARIA, pela força e iluminação em mais uma batalha vencida e por guiarem todos os passos da minha vida.

À MINHA FAMÍLIA, por ter sido alicerce em todos os momentos, sempre com muito amor e paciência.

Ao REITOR desta instituição, Prof. Dr. JOSÉ DIAS DA SILVA NETO, pela liderança comprometida e pelo apoio contínuo à pesquisa e à formação acadêmica de excelência, que tornam possível a realização de programas como este mestrado profissional.

Ao VICE-REITOR, Prof. Dr. TAYLOR BRANDÃO SCHNAIDER, pela dedicação à gestão universitária e pelo incentivo às práticas acadêmicas que fortalecem a produção de conhecimento e o desenvolvimento científico nesta instituição.

À PRÓ-REITORA de Pós-graduação e Pesquisa, PROF. DRA. JOELMA FARIA NOGUEIRA, pela serenidade e compromisso com que conduz seu trabalho.

À COORDENADORA do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas à Saúde (MPCAS), Profa. Dra. ADRIANA RODRIGUES DOS ANJOS MENDONÇA, pela condução zelosa e inspiradora do programa, bem como pelo suporte constante durante toda a trajetória acadêmica, essenciais para a concretização deste trabalho.

À PRÓ-REITORA de Pós-Graduação e Pesquisa, Prof. Dra. JOELMA FARIA NOGUEIRA, pelo compromisso e seriedade com que conduz seu trabalho.

Ao meu orientador, PROF. DR. VALTER HENRIQUE MARINHO DOS SANTOS, pela orientação dedicada, pela escuta atenta e pelos valiosos ensinamentos compartilhados ao longo de toda a caminhada deste mestrado. Sua confiança e incentivo foram fundamentais para a construção deste trabalho e para o meu crescimento acadêmico e profissional.

Ao meu coorientador, PROF. DR. GERALDO MAGELA SALOMÉ, pela generosidade em compartilhar conhecimento e por ter me guiado com muita atenção e cuidado.

À Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVAS, por ser um centro formador de excelência e porque, ao longo dessa jornada, tive a oportunidade de ter contato com professores e colegas de admirável formação acadêmica e profissional.

Por fim, a todos os leitores, por contribuírem para que este trabalho se torne realidade.

SUMÁRIO

1 CONTEXTO.....	1
2 OBJETIVOS.....	4
3 MÉTODOS.....	5
3.1 Aspectos éticos	5
3.2 Tipo de estudo.....	5
3.3 Construção do Livro	5
3.3.1 Diagnóstico situacional	5
3.3.2 Seleção de autores.....	6
3.3.3 Levantamento do conteúdo	6
3.3.4 Formulação e construção do livro.....	7
3.3.5 Diagramação e publicação.....	7
4 RESULTADOS.....	8
4.1 Descrição dos resultados.....	9
4.2 Produto.....	9
5 DISCUSSÃO.....	20
5.1 Aplicabilidade.....	22
5.2 Impacto Social.....	23
6 CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS.....	25
NORMAS ADOTADAS.....	27

RESUMO

Contexto: O envelhecimento populacional tem ampliado a demanda por práticas de cuidado que integrem saberes tradicionais e científicos. Entre essas práticas, destaca-se o uso de plantas medicinais, amplamente difundido entre a população idosa e reconhecido como estratégia complementar no manejo de doenças crônicas. No entanto, ainda são escassos os materiais educativos que sistematizem essas informações de forma acessível, crítica e baseada em evidências. **Objetivo:** Elaborar livro que reúna e sistematize conhecimentos científicos e tradicionais sobre o uso de plantas medicinais no cuidado à saúde da população idosa. **Método:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva e abordagem bibliográfica. A revisão foi realizada em bases como SciELO, PubMed e LILACS, considerando estudos publicados nos últimos sete anos, além de documentos oficiais e obras clássicas. A construção do livro se deu conforme as seguintes etapas: diagnóstico situacional; seleção dos autores; levantamento de conteúdo; formulação e construção do livro; diagramação e publicação. **Resultados:** O livro elaborado foi organizado por capítulos temáticos e estruturado com linguagem acessível, visando atender a diferentes públicos. Apresenta seis capítulos que abordam, de forma progressiva, os fundamentos do envelhecimento, as doenças crônicas mais frequentes, os conceitos e usos de plantas medicinais, a regulamentação da fitoterapia, seus efeitos sobre o sistema imunológico e sua aplicação clínica. O material desenvolvido configura-se como um recurso pedagógico eficaz e culturalmente sensível, destinado a idosos, cuidadores, profissionais da saúde e educadores. Ao articular ciência e tradição, o livro contribui para a promoção do autocuidado, o letramento em saúde e o fortalecimento das práticas integrativas no contexto do SUS. **Conclusão:** O livro “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar” foi elaborado e publicado como livro impresso e digital.

Palavras-chave: Plantas medicinais; Fitoterapia; Envelhecimento; Tratamentos Complementares

ABSTRACT

Context: Population aging has increased the demand for healthcare practices that integrate traditional and scientific knowledge. Among these practices, the use of medicinal plants stands out, being widely adopted by the elderly and recognized as a complementary strategy in the management of chronic diseases. However, there is still a lack of educational materials that systematize this information in an accessible, critical, and evidence-based manner. **Objective:** To develop a book that brings together and systematizes scientific and traditional knowledge on the use of medicinal plants in the health care of the elderly population. **Method:** This is qualitative, descriptive research with a bibliographic approach. The review was conducted using databases such as SciELO, PubMed, and LILACS, considering studies published in the last seven years, as well as official documents and classic works. The book was constructed according to the following steps: situational diagnosis; author selection; content survey; book formulation and construction; layout and publication. **Results:** The book was organized into thematic chapters and structured in accessible language, aiming to reach a variety of audiences. It features six chapters that progressively address the fundamentals of aging, the most common chronic diseases, the concepts and uses of medicinal plants, the regulation of phytotherapy, its effects on the immune system, and its clinical application. The material developed constitutes an effective and culturally sensitive pedagogical resource for older adults, caregivers, healthcare professionals, and educators. By combining science and tradition, the book contributes to the promotion of self-care, health literacy, and the strengthening of integrative practices within the SUS. **Conclusion:** The book “Longevity and Health in Old Age: the use of medicinal plants as a complementary approach” was prepared and published as a printed and digital book.

Keywords: Medicinal plants; Phytotherapy; Aging; Complementary treatments

1 CONTEXTO

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente nas últimas décadas em escala global. A ampliação da expectativa de vida, impulsionada por avanços na medicina, na tecnologia e nas condições sociais, tem resultado no aumento expressivo da população idosa. Este novo cenário demográfico impõe desafios significativos à promoção da saúde e ao bem-estar desse grupo etário, que demanda abordagens integradas e sensíveis às suas necessidades específicas (NAVARRO *et al.*, 2023).

O envelhecimento, por si só, não representa apenas um aumento na idade cronológica, mas implica transformações fisiológicas, emocionais e sociais profundas. Na terceira idade, ocorrem mudanças na funcionalidade do organismo, maior vulnerabilidade a doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como hipertensão, diabetes e osteoartrite, além do risco aumentado de fragilidade, isolamento social e dependência funcional (SOUZA; SILVA; BARROS, 2021). Além disso, muitos idosos enfrentam desafios no acesso a tratamentos de saúde convencionais, seja por barreiras financeiras, geográficas ou pela baixa resolutividade de alguns medicamentos sintéticos no organismo envelhecido. Esse conjunto de fatores reforça a urgência de repensar as práticas de cuidado em saúde para a população idosa, priorizando abordagens integradas, sustentáveis e que respeitem a autonomia do sujeito (MONTEIRO *et al.*, 2020).

Nesse cenário de múltiplas demandas por cuidado na velhice, têm ganhado destaque as chamadas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que englobam terapias como acupuntura, meditação, aromaterapia, fitoterapia e uso de plantas medicinais, entre outras (SANTOS *et al.*, 2023). Tais práticas oferecem uma visão ampliada da saúde, considerando o equilíbrio entre corpo, mente e ambiente como elementos fundamentais para o bem-estar. Para a população idosa, essas abordagens têm se mostrado especialmente relevantes, não apenas pela possibilidade de alívio de sintomas físicos, mas também pela promoção da autonomia, da escuta qualificada e do fortalecimento de vínculos com saberes culturais e espirituais. A busca por práticas alternativas ou complementares reflete, muitas vezes, uma insatisfação com os limites da medicina convencional e uma tentativa ativa de ressignificar o processo de envelhecer (COUTINHO *et al.*, 2025).

Dentre tais práticas, o uso de plantas medicinais ocupa lugar de destaque. Fortemente baseado em saberes tradicionais e populares, representa mais do que uma alternativa terapêutica: configura uma estratégia de cuidado ativo, acessível e muitas vezes a única viável em determinados contextos socioeconômicos. Especialmente em regiões rurais, periféricas e entre grupos culturalmente tradicionais, o uso das plantas medicinais permanece

como um elo entre conhecimento ancestral e saúde cotidiana. Além de atender demandas terapêuticas comuns à terceira idade, como por exemplo, dores crônicas, insônia, hipertensão, dentre outras doenças (OLIVEIRA *et al.*, 2024).

O interesse dos idosos pelas plantas medicinais não se limita ao aspecto tradicional ou cultural. Para muitos, trata-se de uma escolha consciente diante de limitações impostas pelos tratamentos convencionais. O uso de fitoterápicos aparece, frequentemente, como alternativa para minimizar os efeitos colaterais de medicamentos sintéticos, ou como estratégia complementar no tratamento de doenças crônicas de alta prevalência nessa faixa etária, como dores osteomusculares, distúrbios digestivos, insônia, ansiedade, hipertensão arterial e doenças inflamatórias (TAVARES *et al.*, 2024).

Além do alívio físico, o uso de plantas medicinais carrega uma dimensão simbólica e afetiva. Está intimamente ligado ao desejo de manter certa autonomia sobre o próprio corpo e os processos de cuidado, resgatando o protagonismo do idoso na gestão da própria saúde. Tal prática também expressa a valorização de saberes ancestrais, especialmente em contextos nos quais a transmissão oral e o uso comunitário dessas plantas fazem parte do cotidiano familiar, territorial e cultural (MEDEIROS *et al.*, 2023).

Apesar da ampla utilização das plantas medicinais, essa prática ainda recebe pouca atenção por parte da comunidade científica. Embora esteja presente em diversas realidades do cotidiano, o uso de plantas medicinais na terceira idade permanece pouco explorado em pesquisas que investiguem, de forma sistemática, seus benefícios, riscos e particularidades (MEDEIROS *et al.*, 2023). Essa lacuna no campo da saúde pública é especialmente preocupante, considerando a alta prevalência de uso concomitante com medicamentos alopáticos. A ausência de evidências sólidas dificulta a formulação de diretrizes clínicas e políticas públicas adequadas, além de gerar insegurança tanto nos profissionais de saúde quanto nos próprios usuários, que muitas vezes recorrem a essas práticas de forma autônoma e sem orientação especializada (CORDÃO, 2024).

Além disso, observa-se que grande parte dos estudos sobre plantas medicinais ainda se concentra na identificação de princípios ativos e na validação de efeitos terapêuticos isolados, geralmente em populações adultas em geral. Raramente essas pesquisas consideram as especificidades do processo de envelhecimento, o que configura uma importante lacuna metodológica (SANTANA *et al.*, 2023). O organismo idoso apresenta particularidades fisiológicas que afetam diretamente a farmacocinética e a farmacodinâmica dos compostos vegetais, como alterações na absorção, distribuição, metabolização hepática e excreção renal (FRANCA *et al.*, 2021).

A falta de atenção a essas variáveis pode comprometer tanto a eficácia quanto à segurança das plantas medicinais, ampliando o risco de interações medicamentosas, efeitos adversos ou respostas terapêuticas insuficientes. Ignorar tais particularidades compromete a aplicabilidade dos achados científicos e reforça a necessidade urgente de pesquisas específicas voltadas à população idosa, com metodologias que respeitem suas singularidades clínicas e funcionais (NAVARRO *et al.*, 2023).

Essa lacuna no campo científico também se reflete na formulação de políticas públicas. Apesar de avanços importantes, como a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), ainda se observa a ausência de estratégias mais robustas que promovam, de forma sistemática, a integração do uso de plantas medicinais às práticas de cuidado no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente voltadas para a população idosa (OLIVEIRA *et al.*, 2024). A institucionalização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no SUS foi um marco relevante, mas sua aplicação concreta ainda esbarra em desafios como a formação profissional, a escassez de protocolos clínicos específicos e a falta de ações que considerem as singularidades do envelhecimento. Como resultado, o acesso dos idosos a essas terapias permanece desigual e muitas vezes dependente da iniciativa de alguns serviços ou profissionais isolados (GONÇALVES *et al.*, 2020).

Diante das lacunas identificadas na produção científica e nas políticas públicas, evidencia-se a necessidade de ampliar os estudos que abordam o uso de plantas medicinais no contexto do envelhecimento. Investigações que considerem as particularidades clínicas, sociais e culturais da população idosa são essenciais para garantir a segurança, a eficácia e a legitimidade dessas práticas dentro do campo da saúde pública. Além de contribuir para o uso racional das plantas medicinais.

Nesse sentido, o presente estudo idealizou elaborar um instrumento de articulação entre o conhecimento tradicional e a ciência contemporânea. Ao reunir e organizar informações sistematizadas sobre espécies vegetais com potencial terapêutico, o material pretende atender não apenas ao público idoso, mas também a profissionais de saúde, cuidadores e pesquisadores interessados na interface entre plantas medicinais e envelhecimento saudável. Além disso, a sistematização dessas informações contribuirá, para fomentar novas investigações, apoiar a formulação de medicamentos a base de plantas baseados em evidências e incentivar políticas de valorização da biodiversidade brasileira, reconhecida como uma das mais ricas do mundo.

Em uma era marcada pela velocidade da informação e pelo predomínio das tecnologias digitais, a decisão de escrever um livro pode parecer deslocada. No entanto, é justamente nesse contexto que a produção escrita adquire um novo sentido: o de oferecer um

espaço de aprofundamento, análise crítica e sistematização do conhecimento. Em meio a fluxos contínuos e fragmentados de dados, o livro permanece como um instrumento fundamental para a construção reflexiva do saber, promovendo um diálogo mais consistente entre teoria, prática e experiência. Esta obra surge, portanto, como uma tentativa de contribuir com esse processo formativo e de valorização do conhecimento em sua dimensão mais densa e articulada.

2 OBJETIVOS

Elaborar livro que reúna e sistematize conhecimentos científicos e tradicionais sobre o uso de plantas medicinais no cuidado à saúde da população idosa.

3 MÉTODOS

3.1 Aspectos éticos

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica e de produção literária, este estudo não envolveu diretamente seres humanos ou animais, não havendo, portanto, necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Os princípios éticos foram respeitados no que diz respeito à citação de fontes, preservando os direitos autorais e assegurando a credibilidade das informações apresentadas. Esse rigor ético é fundamental para assegurar que os dados obtidos reflitam fielmente o conhecimento científico disponível, contribuindo para a legitimidade do livro produzido.

3.2 Tipo de Estudo

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem descritiva e caráter bibliográfico. O estudo teve como base a análise de publicações científicas e documentos técnicos relacionados ao uso de plantas medicinais pela população idosa, visando à sistematização de conteúdos para a elaboração de um livro informativo. Os dados foram analisados de forma interpretativa, a partir da identificação de padrões e contribuições relevantes à temática.

3.3 Construção do Livro

A construção do livro se deu conforme as seguintes etapas: diagnóstico situacional; seleção dos autores; levantamento do conteúdo; formulação e construção do livro; diagramação e publicação.

3.3.1 Diagnóstico situacional

O presente projeto surgiu a partir da vivência profissional na atenção primária no interior do Piauí, em Unidade Básica de Saúde (UBS) de zona rural, onde há uma demanda expressiva de atendimentos da população idosa. Durante os atendimentos clínicos, observa-se com frequência a valorização e o uso recorrente de práticas tradicionais de cuidado, especialmente relacionadas ao uso de plantas medicinais. Esse saber popular, transmitido oralmente por gerações, ainda é amplamente utilizado pelos idosos, tanto na forma de autocuidado quanto como complemento ao tratamento prescrito na UBS.

A escuta qualificada dessas experiências demonstrou que, mesmo diante do avanço da medicina baseada em evidências, os conhecimentos tradicionais continuam ocupando um lugar importante no cotidiano de saúde dessas pessoas. Muitos idosos relatam o uso de chás, garrafadas e outros preparados à base de ervas para o alívio de sintomas comuns do

envelhecimento, como dores crônicas, insônia, ansiedade, hipertensão e distúrbios digestivos.

Essa realidade revela uma lacuna entre o modelo biomédico tradicional, predominante nos serviços de saúde, e as práticas populares de cuidado ainda fortemente presentes no cotidiano da população idosa. Tal distanciamento reforça a necessidade de desenvolver estratégias que promovam o diálogo entre esses diferentes saberes. Ao mesmo tempo, evidencia-se o potencial das plantas medicinais como recurso complementar no cuidado à pessoa idosa, sobretudo quando utilizada de forma segura, orientada e respaldada por evidências científicas.

Dessa forma, o diagnóstico situacional aponta para a relevância de estudar o uso de plantas medicinais no contexto do envelhecimento, com base principalmente na realidade vivida por muitas pessoas da zona rural. A partir dessa demanda concreta do cotidiano profissional, é que surgiu a ideia para a produção de um livro que sistematizasse informações sobre plantas medicinais utilizadas por idosos, articulando saberes tradicionais e científicos, com o objetivo de qualificar o cuidado e valorizar os conhecimentos locais.

3.3.2 Seleção de autores

Para a composição do conteúdo do livro, optou-se majoritariamente por uma produção autoral, conduzida pelos organizadores da obra, considerando a coerência com os objetivos do projeto e a experiência prévia na interface entre envelhecimento, práticas integrativas e saúde pública. Como contribuição adicional, o Capítulo 6 foi elaborado por um autor convidado, cuja atuação profissional e acadêmica está voltada ao cuidado de doenças crônicas não transmissíveis na população idosa. A participação desse colaborador ampliou a abordagem do livro ao trazer uma perspectiva prática e especializada sobre os desafios clínicos do envelhecimento e as possíveis contribuições das plantas medicinais no manejo dessas condições.

3.3.3 Levantamento do conteúdo

A terceira etapa consistiu na realização de uma revisão bibliográfica com rigor metodológico, visando assegurar a abrangência temática e a qualidade das informações selecionadas. Foram consultadas as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), escolhidas por sua relevância na área da saúde e por oferecerem acesso a estudos atualizados sobre envelhecimento e plantas medicinais.

A busca foi orientada por descritores extraídos dos vocabulários controlados DeCS/MeSH, abrangendo termos como “idoso”, “envelhecimento”, “doenças crônicas” e

“plantas medicinais”. Foram incluídos artigos científicos nacionais e internacionais, publicações técnico-acadêmicas e documentos oficiais que apresentassem relação direta com os eixos temáticos da pesquisa. Priorizaram-se materiais publicados nos últimos sete anos, disponíveis em texto completo e acesso aberto, de modo a garantir transparência, atualidade e reproduzibilidade na seleção do conteúdo.

Os critérios de exclusão abrangeram produções duplicadas, estudos publicados antes do período estabelecido, editoriais, dissertações, monografias, relatórios técnicos, cartas ao editor, boletins epidemiológicos e publicações que não estivessem diretamente relacionadas aos objetivos da pesquisa. Após a triagem inicial e a leitura criteriosa dos resumos, os artigos selecionados foram revisados integralmente, e os dados extraídos foram organizados de forma sistemática para subsidiar a redação dos capítulos do livro.

3.3.4 Formulação e construção do livro

Na quarta etapa, procedeu-se com a organização e a redação dos capítulos do livro, estruturado de forma progressiva e temática. A obra foi composta por apresentação, introdução e seis capítulos, sendo que a maior parte do conteúdo foi produzido pela mestranda e pelo orientador. Um dos capítulos (Capítulo 6) foi elaborado por autor convidado, especialista em atenção à saúde do idoso com ênfase em doenças crônicas.

A produção dos capítulos foi realizada de forma sistemática, prezando pela clareza, acessibilidade e embasamento técnico. Os conteúdos foram organizados de modo a integrar informações científicas atualizadas com saberes tradicionais sobre o uso de plantas medicinais na velhice. Termos técnicos e conceitos especializados foram traduzidos para uma linguagem mais comprehensível ao público-alvo, especialmente pessoas idosas e profissionais de saúde da atenção básica. As ilustrações e imagens utilizadas ao longo da obra foram extraídas de fontes devidamente referenciadas, respeitando os direitos autorais e a ética de divulgação científica.

3.3.5 Diagramação e publicação

A última etapa consistiu na diagramação e preparação para a publicação do livro. Após a finalização do mesmo, o manuscrito foi submetido a uma banca avaliadora, de acordo com as exigências do mestrado profissional. Após esse processo, foi conduzido para a edição e diagramação, com profissionais com domínio da língua portuguesa além de revisão técnica por parte dos autores e orientadores do projeto, para realizar ajustes e garantir o teor científico e alinhamento com os objetivos. etapas conduzidas pela Editora CRV. O livro foi publicado nos formatos impresso e digital através do site (<https://www.editoracrv.com.br/>).

4 RESULTADOS

4.1 Descrição dos resultados

A seleção dos artigos seguiu processo conforme o fluxograma (Figura 1). Os artigos selecionados ofereceram um suporte científico sólido para a construção do livro, abordando aspectos fundamentais como o envelhecimento da população, as doenças crônicas não transmissíveis que acometem a população idosa e a utilização de plantas medicinais como tratamento alternativo para essas doenças. A organização do conteúdo seguiu uma estrutura lógica e interligada, permitindo que os capítulos se complementassem e fornecessem uma visão abrangente e didática sobre o tema.

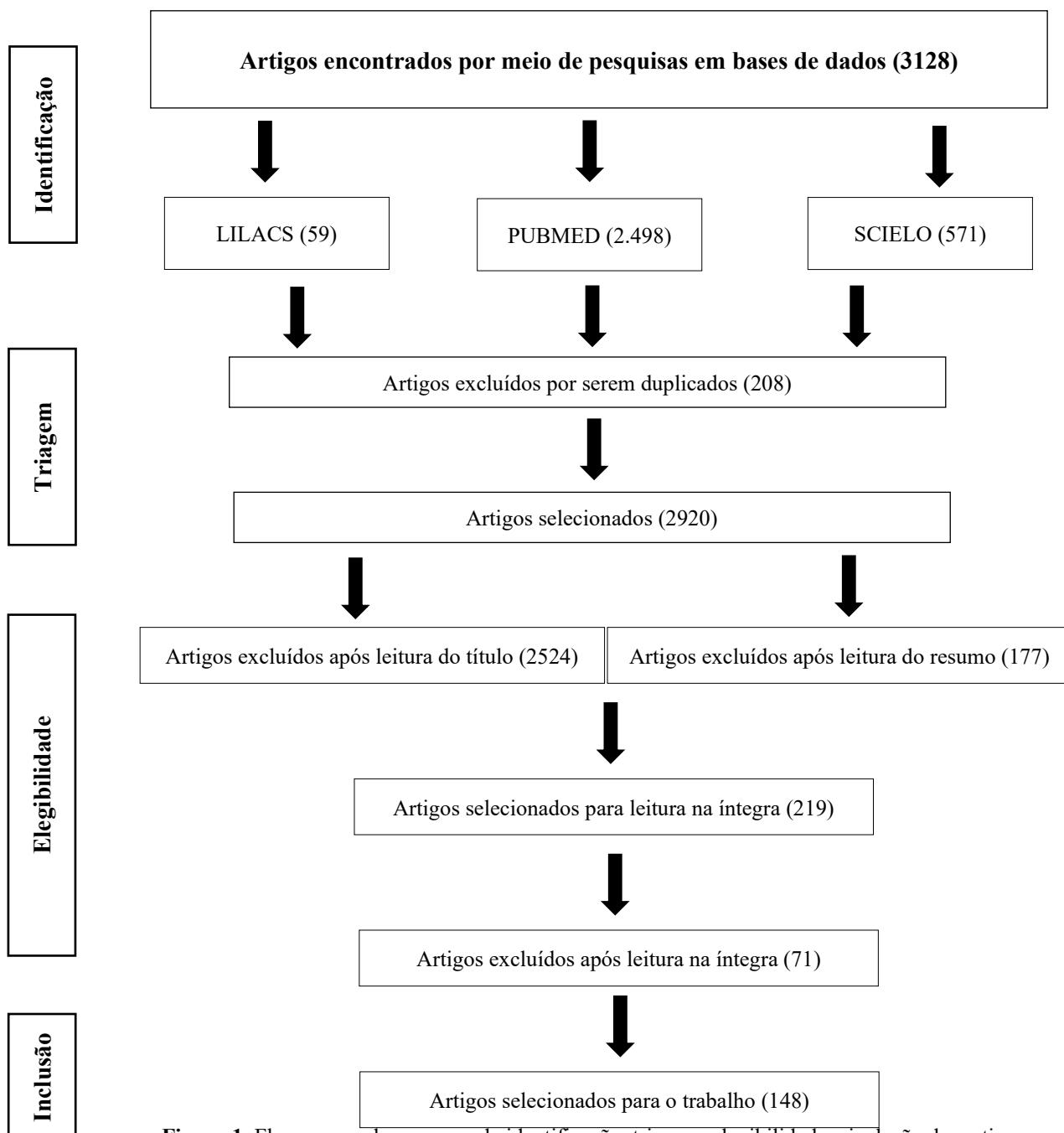


Figura 1. Fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos.

4.2 Produto

A edição final do livro “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar” (ISBN Digital: 978-65-251-7871-4 e ISBN Físico: 978-65-251-7875-2) apresenta os itens Apresentação, Introdução e 6 capítulos. As figuras seguintes demonstram parte do conteúdo do livro, desde a capa, ficha catalográfica, sumário, apresentação, introdução e páginas de cada capítulo mostrando o início dos mesmos (Figura 2 a 12).



Figura 2 - Capa do Livro: “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

PROIBIDO DISTRIBUIÇÃO, IMPRESSÃO E/OU COMERCIALIZAÇÃO

Copyright © da Editora CRV Ltda.

Editor-chefe: Railson Moura

Diagramação e Capa: Designers da Editora CRV

Imagen de Capa: Fornecida pela a autora | Freepik

Revisão: Os Autores

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

CATALOGAÇÃO NA FONTE

Bibliotecária responsável: Luzenira Alves dos Santos CRB9/1506

L847

Longevidade e saúde na terceira idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar / Thuane do Nascimento Bezerra, Valter Henrique Marinho dos Santos (organizadores) – Curitiba : CRV, 2025.

142 p.

Bibliografia

ISBN Digital 978-65-251-7871-4

ISBN Físico 978-65-251-7875-2

DOI 10.24824/978652517875.2

1. Saúde 2. Envelhecimento 3. Plantas medicinais 4. Fitoterapia I. Bezerra, Thuane do Nascimento. org. II. Santos, Valter Henrique Marinho dos. org. III. Título IV. Série.

CDU: 615.89:613.98

CDD: 615.321

Índice para catálogo sistemático

1. Fitoterapia – envelhecimento saudável - 615.321

2025

Foi feito o depósito legal conf. Lei nº 10.994 de 14/12/2004

Proibida a reprodução parcial ou total desta obra

sem autorização da Editora CRV

Todos os direitos desta edição reservados pela Editora CRV

Tel.: (41) 3029-6416 – E-mail: sac@editoracrv.com.br

Conheça os nossos lançamentos: www.editoracrv.com.br

Proibido distribuição, impressão e/ou comercialização

Figura 3 - Ficha catalográfica e informações de edição do livro: “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

Proibido distribuição, impressão e/ou comercialização

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	9
<i>Thuane do Nascimento Bezerra Valter Henrique Marinho dos Santos</i>	
INTRODUÇÃO	11
<i>Thuane do Nascimento Bezerra Valter Henrique Marinho dos Santos</i>	
CAPÍTULO 1 ENVELHECIMENTO: panorama geral	15
<i>Thuane do Nascimento Bezerra Valter Henrique Marinho dos Santos</i>	
CAPÍTULO 2 PRINCIPAIS DOENÇAS EM IDOSOS	23
<i>Thuane do Nascimento Bezerra Valter Henrique Marinho dos Santos</i>	
CAPÍTULO 3 O QUE SÃO PLANTAS MEDICINAIS?	29
<i>Thuane do Nascimento Bezerra Valter Henrique Marinho dos Santos</i>	
CAPÍTULO 4 FITOTERAPIA: Aspectos conceituais, caracterização e legislação.....	51
<i>Thuane do Nascimento Bezerra Valter Henrique Marinho dos Santos</i>	
CAPÍTULO 5 PLANTAS MEDICINAIS E O SISTEMA IMUNOLÓGICO	59
<i>Thuane do Nascimento Bezerra Valter Henrique Marinho dos Santos</i>	

Figura 4 - Sumário do livro: “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

APRESENTAÇÃO

Vivemos em uma era em que o envelhecimento populacional está redefinindo as dinâmicas sociais, econômicas e de saúde pública. Estima-se que neste ano de 2025, a população global com mais de 60 anos atingirá 1,2 bilhões de pessoas, e o Brasil se destacará entre as nações mais envelhecidas, com cerca de 34 milhões de idosos. Esse cenário destaca a necessidade urgente de abordagens em saúde que transcendam os tratamentos convencionais, integrando práticas complementares que possam auxiliar na prevenção e no tratamento das diversas doenças prevalentes nessa fase da vida.

O livro “*LONGEVIDADE E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar*” surge como uma resposta a essa necessidade, explorando o potencial das plantas medicinais na promoção da saúde e bem-estar dos idosos. Ele se baseia na rica tradição brasileira de uso das plantas medicinais, uma prática mantida viva por gerações e agora apoiada por um crescente corpo de pesquisa científica.

Ao longo dos capítulos, o leitor será guiado através de uma jornada que une conhecimento ancestral e ciência moderna, demonstrando como as plantas medicinais podem ser integradas em rotinas de saúde para prevenir e tratar doenças comuns na terceira idade. Além disso, o livro aborda os desafios e as oportunidades do uso de fitoterápicos, especialmente no contexto das políticas de saúde pública e da atenção primária.

Este prefácio convida a todos - desde profissionais da saúde até cuidadores e familiares - a explorar as páginas seguintes com um espírito de curiosidade e uma mente aberta para as possibilidades que a natureza nos oferece. Que este livro inspire a uma nova geração de práticas de saúde que valorizem o bem-estar holístico e a dignidade dos nossos idosos.

Boa leitura a todos!

*Thuane do Nascimento Bezerra
Valter Henrique Marinho dos Santos*

Figura 5 - Apresentação do livro: “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

INTRODUÇÃO

*Thuane do Nascimento Bezerra
Valter Henrique Marinho dos Santos*

Vive-se um processo de envelhecimento da população, fato que tem ganhado destaque considerável no meio da comunidade científica e tem estimulado o desenvolvimento de ações públicas de saúde direcionadas a essa parcela da população. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, no ano de 2025, haverá 1,2 bilhões de indivíduos com mais de 60 anos em todo o globo. No Brasil, a estimativa é de que existirão por volta de 34 milhões de idosos em todo o território, elevando o país à 6ª posição dentre as nações mais envelhecidas (Oliveira, 2024).

O processo de envelhecimento está diretamente associado à perda gradativa das funções fisiológicas, afetadas principalmente por questões ambientais e genéticas. Os aspectos associados ao bem-estar da pessoa idosa englobam inúmeros fatores que tornam claro o envelhecer, como a redução da sua reserva funcional e o agravamento do quadro de algumas doenças, que vão surgindo justamente com o avançar da idade (Navarro *et al.*, 2023).

Junto ao crescimento da população idosa também há o aumento da prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), assim como das comorbidades a elas associadas e dos demais problemas de saúde que ocorrem com maior frequência nos idosos. Nesse viés, os fármacos ocupam papel central no tratamento e na recuperação, e constituem um dos itens mais importantes da atenção à saúde dos idosos. Contudo, dependendo da doença que acomete o idoso, muitos medicamentos acabam sendo inacessíveis pelo preço ou mesmo não agem de forma satisfatória no organismo (Oliveira, 2024).

Dante desses desafios, surge a necessidade premente de encontrar abordagens de saúde que não apenas tratem os sintomas, mas também abordem as causas subjacentes das doenças relacionadas à idade. Dentro desse contexto, as plantas medicinais

Figura 6 - Introdução do livro: “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

CAPÍTULO 1

ENVELHECIMENTO: panorama geral

*Thuane do Nascimento Bezerra
Valter Henrique Marinho dos Santos*

Esclarecer alguns termos e definições referentes aos idosos se faz necessário para melhor entendimento da temática em questão. Manzaro (2020) refere-se ao termo idoso como qualquer e todo indivíduo com idade superior aos 60 anos; esta definição é originária da França no ano de 1962, em substituição aos termos velhote e velho, sendo adotado na nação brasileira em documentos oficiais logo em seguida. A pessoa idosa é o sujeito do envelhecimento.

Existem também outras definições que levam em consideração intervalos entre idades, como a de Oliveira *et al.* (2022), que colocam o indivíduo idoso em categorias ou divisões: idoso jovem, cuja intervalo fica entre 66 e 74 anos; idoso velho, que fica entre 75 e 85 anos; a partir de 86 anos, acontece a manutenção pessoal. Os autores afirmam, ainda, que o envelhecimento se dá em dimensões variadas, como biológica, psicosocial, econômica, política, jurídica, etc.

Conforme cita Lima e Mendes (2020), o indivíduo é considerado idoso a partir do momento em que termina seu exercício econômico, aposentando-se, ou quando passa a se apoiar em terceiros para cumprir suas necessidades fundamentais ou atividades do cotidiano, da rotina.

Envelhecer constitui numa atividade natural, onde o organismo atravessa por transformações na fisiologia e anatomia. O corpo envelhecido consiste no produto do desgaste proporcionado pelo tempo, espelhando, de maneira direta, no estado de saúde da pessoa, trazendo a mesma um estado de vulnerabilidade. Além

Figura 7 - Capítulo 1 - Envelhecimento: Panorama Geral - “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

CAPÍTULO 2

PRINCIPAIS DOENÇAS EM IDOSOS

*Thuane do Nascimento Bezerra
Valter Henrique Marinho dos Santos*

Ao adentrar a terceira idade, os idosos enfrentam uma série de desafios de saúde decorrentes do processo natural de envelhecimento e de condições crônicas adquiridas ao longo da vida. Entre as principais estão as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que incluem condições como doenças cardiovasculares, diabetes, doenças respiratórias, doenças renais, câncer e doenças articulares e ósseas, dentre outras. Essas condições, muitas vezes, exigem cuidados contínuos e podem impactar significativamente a qualidade de vida dos idosos (Veras *et al.*, 2023).

As transformações fisiológicas associadas ao envelhecimento relacionadas a comportamentos de risco têm sido associadas às altas prevalências de doenças cardiovasculares na população idosa; essas doenças, como doença cardíaca coronária, hipertensão arterial e insuficiência cardíaca congestiva, representam uma preocupação significativa para os idosos (Barbosa *et al.*, 2024).

As mudanças fisiológicas relacionadas ao envelhecimento associadas a comportamentos de risco têm sido relacionadas às elevadas prevalências das DCV em idosos⁵. Apesar do aumento de sua incidência com o avanço da idade, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que grande parte dessas morbidades poderiam ser evitadas, e que três quartos da mortalidade cardiovascular podem ser diminuídos com mudanças no estilo de vida visando ao controle dos fatores de risco (Maier *et al.*, 2023).

As doenças cardiovasculares, como doença cardíaca coronária, hipertensão arterial e insuficiência cardíaca congestiva, representam uma preocupação significativa para os idosos. Essas

Figura 8 - Capítulo 2 - Principais Doenças em Idosos - “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

CAPÍTULO 3

O QUE SÃO PLANTAS MEDICINAIS?

*Thuane do Nascimento Bezerra
Valter Henrique Marinho dos Santos*

Contexto histórico das plantas medicinais

Conforme já mencionado, o Brasil atravessa, nos últimos anos, um processo de envelhecimento populacional, em que a pirâmide etária se inverte e a quantidade de idosos aumenta significativamente. Se por um lado isso é reflexo do aumento da qualidade de vida, por outro pode significar alguns problemas e desafios a serem combatidos. A principal consequência está na ampliação da prevalência de várias morbidades, que acarreta o aumento da utilização de serviços de saúde e aumento do consumo de medicamentos (Pereira *et al.*, 2023).

Como alternativa e complemento aos medicamentos sintéticos tão necessários aos idosos, podemos citar a utilização das plantas medicinais, prática comum já realizada a séculos no Brasil. O conhecimento dessas espécies é embasado em experiências vividas e passado de geração para geração. A utilização de plantas medicinais pode-se configurar como um atendimento primário, tendo a capacidade de contribuir em tratamentos já iniciados ou em outros que é empregado de forma habitual, geralmente a prática é mais utilizada por pessoas de baixa renda (Souza *et al.*, 2022).

A utilização de plantas medicinais como recurso terapêutico vem desde a antiguidade e, intimamente, está relacionado com o próprio processo evolutivo do homem. Desse período até os dias atuais, a fitoterapia se tornou reconhecida pelo manuseio de plantas medicinais em seus inúmeros formatos farmacêuticos,

Figura 9 - Capítulo 3 - O que são Plantas Medicinais - “Longevidade e Saúde na Terceira

Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

CAPÍTULO 4

FITOTERAPIA: Aspectos conceituais, caracterização e legislação

*Thuane do Nascimento Bezerra
Valter Henrique Marinho dos Santos*

Definições e caracterização

O termo fitoterapia apresenta derivação de outros dois termos: *Phyton*, cujo significado é “vegetal”, e *Therapeia*, que quer dizer “terapia”. Dessa forma, a fitoterapia consiste num tratamento caracterizado pela utilização de plantas medicinais em seus diversos formatos farmacêuticos. As matérias-primas utilizadas pela fitoterapia para realizar o tratamento são os órgãos ou partes de plantas medicinais (caule, raízes, folhas, flores e frutos) na presença ou não de excipientes alimentícios, cosméticos ou farmacêuticos (Franca *et al.*, 2021).

Além do termo fitoterapia, é fundamental compreender a distinção entre plantas medicinais e fitoterápicos, uma vez que, os dois produtos fazem parte da fitoterapia. As plantas medicinais são espécies vegetais utilizadas tradicionalmente na medicina popular, muitas vezes na forma bruta, como chás, infusões ou tinturas, sem passar por processos de extração ou purificação. Por outro lado, os fitoterápicos são produtos obtidos a partir de plantas medicinais, que passaram por um processo de padronização e controle de qualidade, podendo ser apresentados na forma de comprimidos, cápsulas, extratos líquidos, pomadas, dentre outras fórmulas farmacêuticas (Cherobin *et al.*, 2022).

A fitoterapia, principalmente a praticada sem qualquer manipulação com outras substâncias ou medicamentos, vem apresentando reações positivas no tratamento e prevenção de diversas doenças. De acordo com Ferreira *et al.* (2022), atualmente, as

Figura 10 - Capítulo 4 - Fitoterapia: Aspectos conceituais, caracterização e legislação - “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

CAPÍTULO 5

PLANTAS MEDICINAIS E O SISTEMA IMUNOLÓGICO

*Thuane do Nascimento Bezerra
Valter Henrique Marinho dos Santos*

O corpo humano não apresenta uma estrutura simples; ele é dotado de uma estrutura complexa e bastante organizada. Ele funciona como uma organização ou empresa em que cada setor é encarregado de uma função específica. Sua composição inclui células, tecidos, órgãos e sistemas que atuam em conjunto para assegurar a sobrevivência do indivíduo.

Essa sobrevivência também se encontra constantemente ameaçada, visto que o corpo humano está a todo instante exposto a uma grande quantidade de microrganismos, também denominados de patógenos, que podem se originar tanto do meio externo quanto do interior do próprio organismo. Diante desse cenário, entra em ação o sistema imunológico, cuja função principal é reagir e combater esses agentes causadores de patologias. No entanto, sua importância vai muito além da defesa contra microrganismos, abrangendo também o enfrentamento de outras condições que podem afetar o corpo humano, como doenças autoimunes, inflamações e até mesmo o reconhecimento de células anômalas. Por esse motivo, é fundamental que o sistema imunológico esteja em excelentes condições para cumprir essa ampla e vital tarefa (Gatto *et al.*, 2023).

A palavra “imunidade” tem derivação do latim *immunis*, cujo significado é “isenção de encargos”. Refere-se ao privilégio permitido a senadores romanos de não receberem processo judicial no período de seus mandatos. Na imunologia, esse termo veio a ser utilizado somente cerca de dois mil anos após o relato de um grande historiador chamado Tucídides, nascido na Atenas do

Figura 11 - Capítulo 5 - Plantas Medicinais e o Sistema Imunológico - “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

CAPÍTULO 6

PLANTAS MEDICINAIS E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM IDOSOS

Geraldo Magela Salomé¹

Hipertensão arterial sistêmica (HAS)

Dentre as doenças crônicas que mais atingem as pessoas com 60 anos ou mais, encontram-se a hipertensão arterial, diabetes, doença renal crônica e doenças neurodegenerativas. Conforme Barroso *et al* (2021), a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) constitui num problema de saúde caracterizado pela elevação da pressão arterial a níveis que correspondem a 140 mmHg ou mais de pressão na sístole ou ainda 90 mmHg na diástole, verificadas em, no mínimo, duas verificações da pressão em dias alternados ou durante o repouso num ambiente tranquilo.

A Hipertensão Arterial é uma das principais causas de problemas e riscos da saúde pública no contexto mundial, onde, nos últimos anos, a quantidade de mortes aumentou para mais de 100 milhões. No Brasil, para se ter uma ideia, desde 2007 até agora, os casos já ultrapassam os 500 mil (Barroso *et al.*, 2021).

Na maior parte dos indivíduos, a hipertensão arterial não desencadeia sintomas perceptíveis; desse modo, torna-se complicado para o indivíduo notar que está com a síndrome e por isso é conhecida por muitos especialistas como assassino silencioso (Bakris, 2023).

¹ Doutor pelo Departamento de Cirurgia Plástica da Universidade Federal de São Paulo. Pós-Doutor pelo Departamento de Cirurgia Plástica da Universidade Federal de São Paulo. Especialista em Estomatologia pela Universidade de Taubaté. Docente no Curso de Enfermagem e no Mestrado Profissional Aplicado à Saúde da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS).

Figura 12 - Capítulo 6 - Plantas Medicinais e Doenças Crônicas não Transmissíveis em Idosos - “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar”.

5 DISCUSSÃO

O presente estudo reforça a importância do uso de plantas medicinais como prática complementar no cuidado à saúde da população idosa, especialmente em contextos onde o acesso a terapias convencionais é limitado ou insuficiente. A elaboração do livro “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar” sistematizou conhecimentos científicos e saberes tradicionais, evidenciando o potencial terapêutico dessas plantas no enfrentamento de doenças comuns na velhice, como hipertensão, insônia, dores crônicas, distúrbios digestivos e inflamatórios.

A literatura científica revisada confirma que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), particularmente as plantas medicinais, têm contribuído para ampliar a autonomia dos idosos e fortalecer a perspectiva de um cuidado mais holístico e humanizado (COUTINHO *et al.*, 2025; PATRÍCIO *et al.*, 2022). Estudos recentes também indicam que o uso de plantas medicinais está fortemente associado à busca por alternativas mais naturais e sustentáveis de tratamento, muitas vezes motivadas pela insatisfação com os efeitos adversos dos medicamentos convencionais ou pela dificuldade de acesso a serviços de saúde especializados (TAVARES *et al.*, 2024).

Contudo, mesmo diante do crescente uso popular e do reconhecimento institucional das plantas medicinais e a fitoterapia, persistem lacunas científicas relevantes no que diz respeito aos impactos e riscos do seu uso (FRANCA *et al.*, 2021). A literatura aponta que grande parte dos estudos concentra-se na análise de compostos isolados, sem considerar as particularidades fisiológicas inerentes ao envelhecimento, especialmente as mudanças na absorção, metabolismo, distribuição e excreção de substâncias nos sistemas hepático e renal. Tal ausência de evidências dificulta a construção de protocolos terapêuticos seguros e efetivos para essa faixa etária (NAVARRO *et al.*, 2023).

Além da relevância do conteúdo, destaca-se a forma como o livro foi estruturado: a divisão em capítulos temáticos não apenas facilita a leitura, como também organiza o conhecimento de forma progressiva e acessível, alinhando-se às necessidades e às evidências apontadas por estudos na área. Cada capítulo responde diretamente a demandas identificadas na produção científica sobre fitoterapia no envelhecimento.

O Capítulo 1, que introduz os fundamentos do envelhecimento (aspectos biológicos, sociais e epidemiológicos), responde à necessidade de contextualização destacada em revisão de Coutinho et al. (2025), que salienta a importância de insumos geragógicos para fundamentar estratégias de cuidado em idosos. O Capítulo 2, voltado às doenças crônicas, sustenta achados de Ribeiro et al. (2023), que relatam o uso significativo de fitoterápicos e

plantas medicinais por idosos com condições como hipertensão, diabetes e úlceras, confirmando a pertinência desse enfoque.

Já o Capítulo 3, que explora definições, formas de preparo e categorias de plantas medicinais, comprova questões abordadas em trabalho realizado por Schwambach e Queiroz (2023), que apontam a educação sobre uso e preparo como elementos essenciais para reduzir riscos de automedicação entre idosos. O Capítulo 4, com foco nos aspectos legais e conceituais (PNPIC, regulamentação e protocolos clínicos), dialoga com a análise de Coutinho et al. (2013) e com documentos oficiais que alertam para a carência de formação de profissionais e protocolos adequados à realidade da atenção primária.

Além disso, o Capítulo 5, que discute o impacto das plantas medicinais sobre o sistema imunológico, encontra respaldo em estudos como Souza et al. (2021), que apresentam evidências sobre efeitos imunomoduladores em idosos e a relação com a promoção do envelhecimento saudável. Por fim, o Capítulo 6, com ênfase clínica no manejo das doenças crônicas na atenção básica, preenche a lacuna apontada por estudos como o de Ribeiro et al. (2023), o qual apostava a escassez de ensaios clínicos e a necessidade de resultados aplicáveis em populações geriátricas.

A progressão temática adotada na organização do livro atende não apenas às exigências acadêmicas de coerência e completude, mas também aos princípios da educação em saúde voltada ao público idoso, em especial à andragogia, que valoriza a autonomia, a clareza e a conexão entre o conteúdo e a experiência de vida do leitor. Ao articular saberes científicos e práticas tradicionais em linguagem acessível e estrutura lógica, o livro se consolida como um instrumento formativo, educativo e seguro, com potencial de orientar tanto usuários quanto profissionais da atenção básica sobre o uso consciente das plantas medicinais.

Pesquisas em educação em saúde demonstram que materiais organizados de forma temática, com linguagem acessível, exemplos práticos e recursos visuais, favorecem significativamente a compreensão, retenção de informações e engajamento de pessoas idosas. Estudos recentes apontam que fatores como clareza textual, segmentação do conteúdo e coerência narrativa são determinantes para a efetividade de materiais educativos voltados a esse público, especialmente diante de limitações cognitivas associadas ao envelhecimento (CHEN *et al.*, 2022). Além disso, intervenções que utilizam vídeos, imagens e materiais “fáceis de ler” têm demonstrado maior impacto em ações de autocuidado, promoção da saúde e adesão a práticas integrativas na atenção primária (ROOHA *et al.*, 2023).

Ao adotar uma estrutura temática, progressiva e ilustrada, o livro elaborado neste estudo responde diretamente a essas evidências, transformando-se não apenas em uma produção acadêmica, mas em um recurso pedagógico eficaz. Essa configuração permite que

idosos, cuidadores e profissionais de saúde compreendam conceitos complexos da fitoterapia com maior autonomia e segurança, favorecendo escolhas terapêuticas mais conscientes. Alinhado às diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, o material contribui para fortalecer a fitoterapia como prática de cuidado no SUS, respeitando as especificidades da velhice e promovendo a integração entre saber tradicional e ciência contemporânea.

Nesse cenário, a obra ultrapassa seu papel informativo ao assumir uma função estratégica na qualificação do cuidado em saúde no envelhecimento, servindo como ponto de encontro entre diferentes saberes, experiências e públicos. Sua construção dialoga com uma perspectiva ampliada de saúde, que reconhece a complexidade do envelhecer e a necessidade de abordagens educativas que respeitem tanto o conhecimento científico quanto os valores culturais e subjetivos da população idosa. Assim, o livro se insere como uma contribuição concreta para o fortalecimento de práticas mais integrativas, participativas e coerentes com os desafios contemporâneos do cuidado.

5.1 Aplicabilidade

A utilização de plantas medicinais como terapia alternativa para a população idosa apresenta uma aplicabilidade ampla e importante, tanto no meio acadêmico como na prática comunitária e dos profissionais. Na prática comunitária, tem serventia como ferramenta educativa que constrói o autocuidado, independência e a qualidade de vida do indivíduo idoso. Direciona o uso consciente das plantas para prevenção e alívio de problemas de saúde comuns nessa fase da vida.

Ademais, valoriza ações de cuidado mais naturais, culturais e acessíveis, diminuindo a subordinação a outros medicamentos existentes. Quanto aos profissionais de Saúde e Cuidadores, pode guiar como instrumento de apoio os profissionais lotados em unidades básicas de saúde, clínicas especializadas, instituições hospitalares e centros de práticas integrativas. Pode fornecer informações sobre possíveis combinações medicamentosas, contraindicações específicas e integrar conhecimento popular à prática clínica.

Pode ser aplicado também como material didático em grupos de convivência, espaços educativos, programas de educação em saúde e ações de extensão universitária, todos direcionados para a pessoa idosa; para os cuidadores informais (amigos, família), é ideal para que absorvam saberes práticos e seguros sobre o uso de plantas medicinais no cotidiano.

Contribui, por fim, com as diretrizes das Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) e da Política Nacional da Pessoa Idosa (PNPI), disponibilizando apoio educativo e técnico de acordo com as demandas dessa camada da população.

5.2 Impacto Social

A produção do livro apresenta um impacto social importante ao incentivar a valorização do conhecimento popular e tradicional acerca da utilização de plantas medicinais. Ao reaver práticas culturais que diversas vezes caem no esquecimento ou no menosprezo, a obra colabora para a manutenção da identidade e da memória coletiva, principalmente entre a comunidade idosa, que historicamente é detentora desse saber.

Além disso, a obra pode melhorar a qualidade de vida dos idosos ao oferecer alternativas complementares e acessíveis para o cuidado com a saúde. Isso estimula a autonomia dos indivíduos na terceira idade e reforça o envelhecimento ativo e saudável, com menor dependência de medicamentos alopáticos e mais conscientização sobre práticas naturais. Também pode ajudar a integrar essas abordagens no cotidiano de comunidades e serviços de saúde, fortalecendo a educação em saúde.

Por fim, o livro tem potencial para influenciar políticas públicas ao dialogar com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Serve como ferramenta educativa em espaços como universidades abertas à terceira idade, grupos comunitários e instituições de saúde, incentivando práticas sustentáveis e o uso consciente dos recursos naturais. Dessa forma, seu impacto ultrapassa o campo individual e alcança dimensões sociais, ambientais e culturais mais amplas.

6 CONCLUSÃO

O livro “Longevidade e Saúde na Terceira Idade: o uso de plantas medicinais como abordagem complementar” foi elaborado e publicado como livro impresso e digital.

REFERÊNCIAS

Cordão MA. Fitoterapia utilizada em comunidades afro-indígenas para animais e pessoas. Rev Ciênc Saúde Nova Esperança. 2024;22(3):283–93.

Chen AT, Teng AK, Zhao J, Asirot MG, Turner AM. The use of visual methods to support communication with older adults with cognitive impairment: A scoping review. Geriatr Nurs. 2022 Jul-Aug;46:52–60. doi:10.1016/j.gerinurse.2022.04.027.

Coutinho ML, Flório FM, Souza LZ. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: visão dos profissionais da Estratégia Saúde da Família. Rev Bras Med Fam Comunidade [Internet]. 2025 Jan 30 [citado 2025 Jun 16];19(46):4047. Disponível em:
<https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/4047>

França MA, et al. O uso da fitoterapia e suas implicações. Braz J Health Rev. 2021;4(5):14577–85.

Gomes Monteiro RE, Gusmão Coutinho DJ. Uma breve revisão de literatura sobre os idosos, o envelhecimento e saúde. Braz J Dev. 2020;6(1):2358–68. doi:10.34117/bjdv6n1-173.

Medeiros Lima Júnior JR, Ferreira FA, Araújo MS, Cavalcante MR, Oliveira PS, Pereira JFS, et al. Uso de plantas medicinais por idosos: conhecimento dos riscos e benefícios. Nursing (Br). 2023;26(298):9509–22. doi:10.36489/nursing.2023v26i298p9509-9522.

Navarro C, et al. Intrinsic and environmental basis of aging: A narrative review. Heliyon. 2023;9(8):e18239.

Oliveira AS. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. Rev Bras Geogr Médica Saúde [Internet]. Disponível em:
<http://www.seer.ufu.br/index.php/hygeia>.

Patrício KP, Minato ACS, Brolio AF, Lopes MA, Barros GR, Moraes V, et al. O uso de plantas medicinais na atenção primária à saúde: revisão integrativa. Ciênc Saúde Colet. 2022;27(2):677–86. doi:10.1590/1413-81232022272.46312020.

Ribeiro de Souza S, Portella YS, Oliveira RR, Souza SS, Carneiro IL. O uso de plantas medicinais e medicamentos por idosos: uma revisão integrativa. Textura. 2023;16(2):1–15. doi:10.22479/texturav16n2p1-15.

Rooha A, Shetty S, Bajaj G, Jacob NE, George VM, Bhat JS. Development and validation of educational multimedia to promote public health literacy about healthy cognitive aging. Health Expect. 2023;26(6).

Santana, FR et al. Plantas medicinais em comunidades quilombolas: revisão integrativa da literatura. Revista Fitos, v. 17, n. 4, p. 577–579, dez. 2023.

Santos, LSF et al. As práticas integrativas e complementares em saúde na atenção primária a saúde: uma revisão integrativa. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 1, 2023.

Schwambach LB, Queiroz LC. Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão. Physis [Internet]. 2023;33:e33077. doi:10.1590/S0103-7331202333077.

Sousa B, Gonçalves CF, Canedo ET, Lobato GM, Fermanian LA, et al. A relação entre a fitoterapia e o envelhecimento saudável: uma mini revisão de literatura. Rev Educ Saúde [Internet]. 2020;8:36–42. Disponível em: <https://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaudade/article/view/4587>.

Souza, EM, Silva, DPP, Barros, AS. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 4, p. 1355–1368, abr. 2021.

Souza ALC, Amorim ÍFC. Relação entre o Helicobacter pylori e a doença do refluxo gastroesofágico: uma revisão integrativa. Rev Eletr Acervo Saúde. 2021;13(9):e8796.

Tavares FM, Martins Filho IE, Souza JTL, Sousa AGJ, Souza GL, Santos WS, et al. Uso terapêutico das plantas medicinais: saberes de pessoas idosas quilombolas. Contrib Cienc Soc. 2024;17(8):e9740. doi:10.55905/revconv.17n.8-392.

NORMAS ADOTADAS

Normas para elaboração do Trabalho de Conclusão do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas à Saúde, da Universidade do Vale do Sapucaí. Pouso Alegre –MG. Disponível no endereço eletrônico:

<https://www.fuvs.br/api/file/aaa62dd6b255df6d1bddc1519c8c09acde4cd01bformatacaoMpcas.pdf>

DECS/MESH: Descritores em Ciências da Saúde: <https://decs.bvsalud.org/>