

## O GRUPO TERAPÊUTICO “PLANTAS MEDICINAIS” EM UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL ÁLCOOL E DROGAS URUGUAIANA/RS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**INTRODUÇÃO:** As plantas medicinais são a mais antiga forma de tratamento, seu uso modifica dentre diferentes núcleos culturais, sendo suas propriedades muitas vezes utilizadas para fins alternativos aos descritos na literatura. Porém se aplicadas com conhecimento prévio das indicações de uso, efeitos adversos e dosagem, podem ser grandes aliados no tratamento de sintomas brandos, diminuindo a dependência medicamentosa e efeitos adversos e interações advindas de medicamentos alopáticos (VIANA; RAMOS, 2019).

**RELATO DE EXPERIÊNCIA:** As atividades foram realizadas no grupo de Chás Medicinais, desenvolvido a cada quinze dias nas quarta-feiras pela manhã no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas de Uruguaiana/RS. Nestes encontros trouxemos sugestões de chás comuns que podem ser utilizados no tratamento de sintomas como estresse, ansiedade, estufamento e indigestão, sugerindo alternativas a outros tratamentos alopáticos e a plantas pouco estudadas (MS, 2012). Buscando também conhecer através da literatura os chás mencionados pelos usuários, abordando plantas com atividades terapêuticas semelhantes a de uso comum, e outras capazes de trazer malefícios à saúde. Consideramos como quesito a toxicidade e efeitos colaterais relacionados a patologias comuns como hipertensão.

**DISCUSSÃO:** Observamos interesse dos usuários e conhecimento dos mesmos sobre diversas plantas. Esses nos trouxeram relatos de plantas medicinais usadas desde a sua infância, relacionadas à cultura local e os costumes de seu núcleo familiar. Para além dessas, apresentamos aos usuários diversas plantas com benefícios comprovados e até mesmo utilizadas na atenção básica, dentre as quais as com propriedades calmantes e ansiolíticas se mostraram as de maior interesse, sendo incorporadas na rotina dos usuários.

**CONCLUSÃO:** Através desses encontros percebemos a diversidade de plantas utilizadas, e a dificuldade de encontrar informações completas sobre as mesmas na literatura. Sendo importante a orientação quanto ao uso adequado, considerando suas comorbidades clínicas relacionadas ou não ao seu histórico de dependência química.

### REFERÊNCIAS:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica, n. 31: Práticas integrativas e complementares. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 154 p. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas\\_integrativas\\_complementares\\_plantas\\_medicinais\\_cab31.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf). Acesso em: 19 ago. 2022.

VIANA, Pedro de Oliveira; RAMOS, Ana Cristina Correa de Araújo. Utilização de plantas medicinais como ferramenta de estímulo para o resgate de cultura e qualidade de vida. *Saber Científico, Rondônia*, v. 8, n. 1, p. 89-102, 04 jun. 2019. Disponível em: <http://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/1265/1105>. Acesso em: 19 ago. 2022.

**PALAVRAS-CHAVE:** Plantas Medicinais. Centros de Atenção Psicossocial. Grupos de Apoio.