

## RELATO EXPERIENCIA

**Relato de experiência sobre o uso de plantas medicinais por uma comunidade do município de Uruguaiiana/RS**

Experience report on the use of medicinal plants for a community of the municipality of Uruguaiiana/RS

Relato de experiencia sobre el uso de plantas medicinales por una comunidad del municipio de Uruguaiiana/RS

Caren da Silva JACOBI<sup>1</sup>, Valéria BRACCINI<sup>2</sup>, Sharlene Teresinha Alfonso da SILVA<sup>3</sup>, Laura Rodrigues CERETA<sup>4</sup>, Lara CASTILHOS<sup>5</sup>, Mariana da Glória PIRES<sup>6</sup>, Lucas Conti PASINI<sup>7</sup>, Ronaldo SORDI<sup>8</sup>, Adriana ROESE<sup>9</sup>, Teila CEOLIN<sup>10</sup>.

## RESUMO

**Objetivo:** Relatar a utilização de plantas medicinais por uma comunidade urbana do município de Uruguaiiana/RS. **Método:** Trata-se de um relato de experiência elaborado a partir de um diagnóstico de saúde de uma população residente em uma área da Estratégia de Saúde da Família (ESF), realizado no período de 13 de maio a 03 de junho de 2009, com 278 famílias. Foram investigados dados referentes à frequência e uso de plantas medicinais, origem do conhecimento e possíveis reações adversas, além de informações sobre o uso tópico e substituição de fármacos pelas plantas medicinais. **Resultados:** Observou-se que 94,6% das famílias fazem uso de plantas medicinais. A maior parte afirmou utilizá-los pela crença de que este tratamento tem maior eficácia se comparado com o tratamento farmacológico. Apenas 36,1% dos entrevistados responderam que utilizam os chás de plantas medicinais sempre que têm alguma necessidade de saúde. A maioria das crianças das famílias entrevistadas utiliza plantas medicinais (71,2%). **Conclusão:** Acredita-se que o trabalho educativo realizado junto aos agentes comunitários de saúde, concomitante à apresentação dos resultados tenha contribuído para a promoção da saúde desta população.

**Palavras-chave:** plantas medicinais, saúde da família, cuidado, educação em saúde.

## ABSTRACT

**Objective:** To report the use of medicinal plants in an urban community in the city of Uruguaiiana/RS. **Method:** This is a report of an experience drawn from a health diagnosis from a population living in an area of the Family Health Strategy (FHS), conducted from May 13 to June 3, 2009, with 278 families. We have investigated data on the frequency and use of medicinal plants, source of knowledge and possible adverse reactions, and information about topical and substitution of drugs for medicinal plants. **Results:** We have observed that 94.6% of families use medicinal plants. Most claimed to use them by the belief that this treatment is most effective when compared with pharmacological treatment. Only 36.1% of respondents answered that they use herbal teas whenever they have some health need. Most of the children of families use medicinal plants (71.2%). **Conclusion:** It is believed that the educational work conducted among community health workers concurrent with the presentation of results has contributed to the health promotion of this population.

**Keyword:** medicinal plants, family health, care, health education.

## RESUMEN

**Objetivo:** Relatar el uso de plantas medicinales en una comunidad urbana en la ciudad de Uruguaiiana/RS. **Método:** Se trata de una experiencia adquirida a partir de un diagnóstico de salud de una población que vive en una zona de la Estrategia de Salud de la Familia (ESF), realizada entre mayo 13-junio 3, 2009, con 278 familias. Se investigaron los datos sobre la frecuencia y el uso de plantas medicinales, fuente de conocimiento y las

posibles reacciones adversas, además de la información sobre el uso tópico y la sustitución de los medicamentos por plantas medicinales. **Resultados:** Se encontró que 94,6% de las familias hacen uso de plantas medicinales. La mayoría afirmó utilizarse por la creencia de que este tratamiento es más efectivo cuando se compara con el tratamiento farmacológico. Sólo el 36,1% de los encuestados responderán que utilizan infusiones siempre que tengan alguna necesidad de salud. La mayoría de los niños de las familias encuestadas hace el uso de plantas medicinales (71,2%). **Conclusión:** Se cree que la labor educativa realizada entre los trabajadores comunitarios de salud, coincidiendo con la presentación de los resultados ha contribuido a la promoción de la salud de esta población.

**Palabras clave:** plantas medicinales, Salud de la Familia, cuidado, educación en salud.

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem da UFSM/RS. E-mail: karen\_sj88@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica de Medicina Veterinária da URCAMP/RS - Campus Alegrete.

<sup>3,4,5,6,7,8</sup> Acadêmicos de Enfermagem da UNIPAMPA/RS

<sup>9</sup> Doutoranda em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Docente da área de Saúde Coletiva da Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas.

<sup>10</sup> Mestre em Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas. Professora Assistente da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas/RS

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importância da utilização de plantas como terapêutica na Saúde Pública. Há uma relação antagônica entre o crescente uso de plantas medicinais e de fitoterápicos e, a carência de estudos sobre as ações farmacológicas dos mesmos. O uso indeterminado pode levar a reações, interações medicamentosas ainda não estudadas e dificilmente identificadas<sup>1</sup>.

Planta medicinal é considerada toda espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos<sup>2</sup>. O Ministério da Saúde criou, no ano de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, promovendo a incorporação de medicamentos fitoterápicos à prática da medicina e sua implementação no Sistema Único de Saúde (SUS)<sup>3</sup>. Para que essa inclusão ocorra, é fundamental que os profissionais da saúde tenham conhecimento dos princípios ativos das plantas medicinais e como estas são utilizadas pela população assistida.

O que determina o efeito de uma planta é o contexto no qual ela é usada, seu preparo e dosagem e a concepção de saúde-doença de uma determinada cultura.

Quando uma planta é utilizada fora deste contexto, pode produzir efeitos indesejáveis e inesperados<sup>4</sup>

Para muitas pessoas, que não têm acesso aos serviços de saúde, as plantas medicinais são as principais opções<sup>5</sup>, para o tratamento dos problemas de saúde. O conhecimento relacionado ao uso geralmente é obtido, por meio dos familiares, vendedores de plantas medicinais, amigos ou pela mídia.

Em muitos casos, as pessoas subestimam as propriedades das plantas e as utilizam de forma aleatória, sem conhecimento de seus princípios ativos. Para compreender esse contexto é importante conhecermos como as pessoas vivem e os fatores relacionados à cultura, os quais influenciam as práticas de cuidado à saúde<sup>6</sup>.

Devido a este contexto e ao elevado custo dos medicamentos alopáticos é mister que hajam estudos sobre o uso das plantas medicinais, para permitir a utilização segura. Acredita-se que o conceito que ainda prevalece na sociedade é o de que tudo que é natural não apresenta quaisquer riscos à saúde humana, o qual deve ser reconsiderado.

Outro impasse relevante é o uso de plantas concomitante aos alopáticos, o que pode potencializar ou anular o efeito dos mesmos. Neste sentido, acredita-se que o trabalho das Unidades de Estratégia de Saúde da Família seja de grande importância no acompanhamento e orientação quanto a utilização de plantas pela comunidade, buscando-se conhecer as diversas formas de cuidado em saúde realizado pela população.

O tema foi escolhido a partir de diálogos e observações durante as visitas domiciliares, realizadas em conjunto com as agentes comunitárias de saúde (ACS) da Estratégia de Saúde da Família (ESF) de um bairro do município de Uruguaiana/RS. Foi evidenciado o uso inadequado de plantas medicinais e a falta de adesão ao tratamento farmacológico, além da carência ao acesso aos medicamentos na Unidade Básica de Saúde (UBS)<sup>7</sup>.

## OBJETIVO

Este estudo tem por objetivo relatar a utilização de plantas medicinais por famílias acompanhadas por uma equipe de saúde da família em uma comunidade urbana do município de Uruguaiana/RS.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência elaborado a partir de um diagnóstico de saúde de uma população residente em uma área da ESF urbana do município de Uruguaiana/RS. A coleta das informações foi realizada no período de 13 de maio a 03 de junho de 2009, pelos acadêmicos do terceiro semestre do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pampa, em prática disciplinar em uma ESF.

O diagnóstico sobre a utilização das plantas medicinais na comunidade foi realizado com o objetivo de auxiliar nas ações de intervenção e na melhora da qualidade de vida da população.

Foram entrevistadas 278 famílias em quatro diferentes microáreas da comunidade pertencentes a uma ESF, cujos profissionais acompanham 1.230 famílias. Estas famílias foram escolhidas, aleatoriamente, e conforme a disponibilidade no horário em que foi realizada a visita domiciliar.

O instrumento de coleta de dados era composto por questões abertas e fechadas e foi aplicado às famílias em seus domicílios, buscando dados referentes à frequência e uso de plantas medicinais, origem do conhecimento e possíveis reações adversas, além de informações

sobre o uso tópico e substituição de fármacos pelas plantas medicinais.

Após a digitação dos dados no programa Excel, somente as plantas citadas com maior frequência foram consideradas durante a análise e, posteriormente, apresentadas em tabelas.

As considerações bioéticas foram respeitadas quanto ao acesso e análise de dados, conforme resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde<sup>8</sup>. Cabe destacar que, a partir dos resultados encontrados pelos acadêmicos, no decorrer das visitas, foi realizada uma revisão em estudos publicados sobre o tema. Após, este conhecimento foi levado aos profissionais da ESF, especialmente às ACS, para que as mesmas pudessem orientar a comunidade com maior segurança, dando assim um retorno à comunidade estudada.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados demonstra, de um modo geral, as formas como as pessoas da comunidade em estudo utilizam as plantas medicinais. Observou-se que 94,6%, das 278 famílias entrevistadas fazem uso destas por meio de chás. Nesta pesquisa, manteve-se o nome popular das plantas medicinais referido pelos entrevistados, pela impossibilidade de identificação taxonômica da maioria das plantas citadas.

A maioria afirmou utilizar os chás destas plantas, por possuírem a crença de que esta terapia tem maior eficácia se comparada com o tratamento farmacológico. Esse fato talvez ocorra pelo fácil acesso as plantas, pois muitos afirmaram que fazem o cultivo em casa, o que torna esse tipo de cuidado à saúde mais acessível financeiramente do que o tratamento alopático.

A seguir estão apresentadas, na tabela 1, as plantas medicinais citadas pela comunidade abordada.

TABELA 1 - Plantas medicinais utilizadas pela comunidade da área de abrangência da ESF, 2009.

Plantas medicinais	N° vezes que foi referida
marcela	144
boldo	73
guaco	68
laranjeira	52
funcho/erva-doce	43
capim-cidrô	41
ponto-alívio	26
Malva	24
Hortelã	24
Sálvia	23
cidreira	22
Alecrim	19
aipo ou salsão	19
Limão	19
camomila	19
Alevante	14
cambará	12
pitangueira	12
pata-de-vaca	12
carqueja	10
Arnica	10
cancorosa/espinaheira-santa	9
Picão	7
pessegueiro	6
Losna	6
Romã	6
penicilina	6
babosa/ <i>Aloe vera</i>	6
Arruda	6
erva-de-passarinho	5
quebra-pedra	5
manjerona	5
Agrupa	4
mentruz	4
bergamoteira	4
Gervão	4
chá-preto	4
erva-da-vida	3
amoreira	3
Limeira	3
outras*	

Fonte: pesquisa direta, 2009.

\*Outras e número de vezes que foram citadas: chapéu-de-couro 2; canela 2; burrico 2; raiz-de-santa-maria 2; melissa 2; bálsamo 2; goiabeira 2; agrião 2; picão-preto 1; barba-de-milho 1; alho 1; ariticum 1; caraguatá -1; alcanfor 1; jurubeba 1; alcachofra 1; macacujá -1; abacaxi 1; taquarinha 1; insulina 1; folha-de-amoxicilina 1; salsa 1; curunilha 1; carniceira 1; ônix 1; ameixa 1; cipreste 1; samambaia 1; figueira 1; beladona 1; sete-sangrias 1; sibalena 1; capim-melina 1; poejo 1; cavalinha 1; transagem 1; gengibre 1; amendoim-do-campo 1; curunilha 1; eucalipto-cidrô 1; jamaquinha 1.

As plantas medicinais usadas habitualmente pela população elevam o conhecimento popular, fazendo com que a ciência busque estudá-las cada vez mais, para efetuar a comprovação medicinal das mesmas<sup>9</sup>. Pode-se verificar que apenas

36,1% dos entrevistados responderam que utilizam os chás de plantas medicinais sempre que têm alguma necessidade de saúde e que, a minoria dos membros da família (52,9%), utiliza chás de plantas medicinais (tabela 2)

**TABELA 2 - Frequência do uso se chás de plantas medicinais pelos membros da família da comunidade de abrangência da ESF, 2009.**

Frequência de uso de plantas medicinais	N° vezes que foram referidos	Percentuais
Sempre	95	36,1%
Às vezes	145	55,1%
Quase nunca	23	8,7%
NS/NR	0	0,0%
Total	263	100,0%
Membros da família que utilizam plantas medicinais	N° vezes que foram referidos	Percentuais
Maior parte	75	28,5%
Metade	42	16,0%
Menor parte	139	52,9%
NS/NR	7	2,7%
Total	263	100,0%

Fonte: pesquisa direta, 2009.

Acredita-se que o uso prolongado das plantas medicinais como tratamento fitoterápico, não é totalmente seguro, isto ocorre porque grande parte da população ainda desconhece o efeito tóxico de muitas plantas, causando assim um uso inadequado dessas plantas<sup>10</sup>.

Outro estudo aponta que os componentes das famílias pesquisadas,

independentes do sexo e idade, afirmam fazer uso de plantas medicinais como um tratamento alternativo, em 46% dos casos sua utilização é frequente de, pelo menos, algum membro dessas famílias, e em algumas famílias apenas 54% afirmaram utilizar as plantas eventualmente, por algum membro ou toda a família<sup>11</sup>.

Pode-se observar que a maioria (71,2%) das crianças das famílias

entrevistadas utiliza plantas medicinais. Quanto à periodicidade, 29,3% fazem uso com frequência, 39,4% com média frequência e, 31,3% com pouca frequência.

As plantas utilizadas na saúde das crianças estão listadas na tabela 3, sendo que a marcela foi referida com maior frequência.

**TABELA 3 - Plantas medicinais usadas por crianças na comunidade de abrangência da ESF, 2009.**

PLANTAS MEDICINAIS	N° vezes que foram referidos
marcela	76
laranjeira	52
guaco	42
erva-duceira	23
camomila	20
limão	18
boldo	18
ponto-alívio	17
funcho	15
erva-doce	14
hortelã	13
capim-cidrô	13
alevante	11
cambará	10
sálvia	9
alecrim	8
erva-cidreira	7
bergamoteira	7
malva	6
manjerona	4
aipo	4
arnica	4
pitangueira	3
Alho	2
garupa	2
Figueira	2
pessegueiro	2
espinheira-santa/cancerosa	2
outras*	19
<b>Total:</b>	<b>422</b>

Fonte: pesquisa direta, 2009.

\*Outras plantas que foram citadas apenas uma vez: penicilina; agrião; poejo; romã; canela; cabelinho-de-porco; goiaba; quebra-pedra; beladona; chapéu-de-coro; erva-de-passarinho; erva-da-vida; erva-santa-maria; erva-de-bicho; gervão; guanxuma; losna; salsa; pata-de-vaca.

Uma pesquisa realizada em João Pessoa/PB, encontrou que a maioria das mães entrevistadas utiliza primeiro chás de

plantas medicinais em suas crianças, para depois procurar o atendimento médico<sup>12</sup>.



O uso de plantas medicinais é de média frequência, por ter baixo custo, havendo uma facilidade na aquisição e uma compatibilidade com a cultura da população atendida pela influência de pessoas mais velhas<sup>13</sup>.

Observa-se que, a maioria dos entrevistados (67,7%) deste estudo, não costuma substituir um tratamento farmacológico por plantas medicinais; 31,6% substituem; e 0,8% dos entrevistados não sabem ou não responderam essa pergunta. Esta maioria refere preferir o medicamento alopático, sendo as plantas medicinais somente utilizadas para o tratamento dos casos mais simples, como resfriados.

A substituição do tratamento farmacológico pelas plantas medicinais, acontecem mais na área rural e entre pessoas de 50 a 69 anos por não desejarem se desfazer do conhecimento empírico de gerações e o maior acesso ao cultivo<sup>5</sup>.

Na tabela 4, é possível notar que, a maioria (48,4%) das famílias entrevistadas faz o cultivo das plantas nas suas residências. Isso ocorre, muitas vezes, por fatores econômicos, manifestando assim grande conhecimento e proximidade da população com o uso das plantas medicinais<sup>5</sup>.

**TABELA 4 - Formas de aquisição de plantas medicinais na comunidade de abrangência da ESF, 2009.**

Origem da planta medicinal	Nº vezes que foi referido	Percentuais
Cultiva em casa	152	48,4%
Ganha (de vizinhos, da pastoral da saúde)	62	19,7%
Compra (mercado, jujeiro*, farmácia etc.)	74	23,6%
Outros	26	8,3%
Total	314	100,0%

\*Jujeiro = vendedor de plantas medicinais que são conhecidas como jujo na região em estudo.

Fonte: pesquisa direta, 2009.

A maioria dos entrevistados (75,5%) apreendeu sobre as plantas medicinais através da família, 15,6% pela pastoral da saúde, 5,6% pela tradição popular, 1,7% pelo médico e 1,7% dos entrevistados

souberam das propriedades medicinais de outras fontes.

As propriedades terapêuticas e as formas de utilização dessas plantas são recursos autênticos do saber popular,

tradicionalmente utilizados no seio familiar e socializados nas relações da vizinhança<sup>6</sup>. Essa transmissão de conhecimento ocorre por meio dos membros mais idosos das famílias, ou seja, as avós têm grande papel nessa difusão de conhecimento popular<sup>15</sup>.

Ao utilizar uma planta medicinal, é necessário saber identificá-la corretamente, conhecer sua composição química e contraindicações, além do emprego da dosagem adequada para que se possa usufruir de seus benefícios à saúde<sup>16</sup>.

Entre os entrevistados 91,6% afirmaram não terem apresentado efeito colateral, enquanto que 7,6% afirmam ter tido algum tipo de efeito no uso das plantas medicinais e, 0,8% não sabem ou não responderam a este questionamento.

Inferese que as pessoas não estão tendo efeitos colaterais ou não estão associando alguma reação ao uso do chá. Grande parte dos efeitos colaterais não são informados, porque não se incluem no momento da preparação ou escolha da planta, mas são relacionados a outros problemas orgânicos<sup>17</sup>.

Salienta-se a importância desta experiência para a formação do acadêmico de Enfermagem, para que o mesmo identifique outras práticas terapêuticas

realizadas pela população no cuidado em saúde, além da alopática, e possa reconhecer o saber popular e suas práticas. Outra questão relevante foi o trabalho dos discentes junto às ACS, os quais têm uma participação ativa junto à comunidade no que tange o uso de plantas medicinais.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho realizado atingiu o objetivo de relatar a utilização de plantas medicinais pela comunidade em estudo, além de trazer subsídios para as ACS e para os usuários da ESF quanto ao uso das plantas medicinais à saúde. A maioria das famílias entrevistadas utiliza plantas medicinais e, apesar de não haver conhecimento científico sobre as plantas, os casos relatados indicam poucas reações adversas.

Entende-se que as plantas medicinais possuem importante papel na comunidade devido à carência e ao difícil acesso aos medicamentos, assim como os conhecimentos sobre as plantas são amplamente difundidos. Por essa razão, este tipo de tratamento possui maior adesão entre as famílias e entre as ACS que atendem a comunidade.

As ACS possuem um importante papel de educação em saúde, inclusive

sobre o cuidado na utilização de plantas medicinais. O presente estudo, proporcionou a estas profissionais, conhecimentos adicionais acerca do perfil de uso das plantas medicinais na comunidade que acompanham.

Acredita-se que este relato seja relevante no sentido de que os acadêmicos e os profissionais, especialmente da ESF, conheçam a importância da valorização e da inclusão do saber popular em sua prática diária e que sejam parceiros da população no sentido de informá-los sobre o uso adequado das plantas, orientando-os quanto a identificação e utilização.

Devido as plantas medicinais ser uma política do Ministério da Saúde, os profissionais necessitam qualificar-se sobre a utilização, para que estas tornem-se mais uma ferramenta no cuidado prestado a população.

## REFERÊNCIAS

- 1 Vendruscolo GS, Mentz LA, Rates SM. Plantas medicinais utilizadas pelos moradores do bairro Ponta Grossa, Porto Alegre, Rio Grande do Sul: um manual como resposta à cooperação da comunidade. Resumos do 56<sup>o</sup> Congresso Nacional de Botânica; 2005; Curitiba.
- 2 Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - RDC n<sup>o</sup> 10, de 9 de março de 2010 [página da internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2010. [citado 2010 nov 01]. Disponível em: <<http://www.in.gov.br/imprensa/visualiza/index.jsp?data=10/03/2010&jornal=1&pagina=52&totalArquivos=96>>.
- 3 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. 92p.
- 4 Di Stasi LC. Plantas medicinais: verdades e mentiras, o que os usuários e os profissionais de saúde precisam saber. São Paulo: UNESP; 2007. 133 p.
- 5 Veiga Junior VF. Estudo do consumo de plantas medicinais na região centro-norte do estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população. *Rev. bras. farmacogn.* 2008 abr./jun.;18(2):308-313.
- 6 Ceolin T, Heck RM, Barbieri RL, Schwartz E, Muniz RM, Pillon CN. Plantas medicinais: transmissão do conhecimento nas famílias de agricultores de base ecológica no sul do RS. *Rev. Esc. Enferm. USP.* 2011;45(1):47-54.
- 7 Lara C, Hedlund C, Gomes F, Rodrigues H, Borges J, Escobar L et al. Diagnóstico Comunitário. Uruguaiana: Universidade Federal do Pampa; 2008. 23f.
- 8 Brasil. Resolução n<sup>o</sup> 196, de 10 de outubro de 1996. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília (DF): Conselho Nacional de Saúde; 1996.
- 9 França ISX, Souza JA, Baptista RS, Britto VRS. Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. *Rev. bras. enferm.* 2008;61(2):201-208.

10 Turolla MSR, Nascimento ES. Informações toxicológicas de alguns fitoterápicos utilizados no Brasil. Rev. bras. ciênc. farm. 2006;42(2):289-306.

11 Tomazzoni MI, Negrelle RRB, Centa ML. Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica. Texto & contexto enferm. 2006;15(1):115-21.

12 Torres AR, Oliveira RAG, Diniz MFFM, Araújo EC. Estudo sobre o uso de plantas medicinais em crianças hospitalizadas da cidade de João Pessoa: riscos e benefícios. Rev. bras. farmacogn. 2005 out/dez;15(4):373-380.

13 Alves AR, Silva MJP. O uso da fitoterapia no cuidado de crianças com até cinco anos em área central e periférica da cidade de São Paulo. Rev. Esc. Enferm. USP. 2003;37(4):85-91.

14 Santos JFL, Amorozo MCM, Ming LC. Uso popular de plantas medicinais na comunidade rural da Vargem Grande, município de Natividade da Serra, SP. Rev. bras. plantas med. 2008;10(3):67-81.

15 Queiroz MS. Estratégias de consumo em saúde entre famílias trabalhadoras. Cad. saúde pública. 1993 jul/set;9(3):272-282.

16 Ceolin T, Heck RM, Barbieri RL, Souza ADZ, Rodrigues WF, Vanini M. Plantas medicinais utilizadas como calmantes por agricultores ecológicos da região Sul do Rio Grande do Sul, Brasil. Rev. enferm. UFPE on line. 2009 out/dez;3(4):253-60

17 Arnous AH, Santos AS, Beininger RPC. Plantas medicinais de uso caseiro - conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário. Rev. Espaço Saúde. 2005 jun;6(2):1-6.