



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Eixo Temático – Extensão

INTEGRAÇÃO DE FITOTERAPIA E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NA MELHORIA DO SONO E REDUÇÃO DO PESO CORPORAL EM USUÁRIOS DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE: UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

INTEGRATION OF PHYTOTHERAPY AND HEALTHY LIFESTYLE IN IMPROVING SLEEP AND REDUCING BODY WEIGHT IN USERS OF THE UNIFIED HEALTH SYSTEM: A PRACTICAL EXPERIENCE IN HEALTH EDUCATION

Andressa Bruna Batista de Verçoza

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-4120-3619>

andressa.vercoza@fanut.ufal.br

Juliana Vasconcelos Lyra da Silva

Secretaria Municipal de Saúde, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-1112-5760>

julianavlyra@gmail.com

Giovana Longo-Silva

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-0776-0638>

giovana.silva@fanut.ufal.br

Resumo: a obesidade é uma condição multifatorial, com sedentarismo e padrões nutricionais inadequados sendo os principais fatores contribuintes. A insuficiência e a má qualidade do sono também desempenham um papel importante. A fitoterapia, uma prática integrativa em crescimento, pode auxiliar na perda de peso e na melhoria do sono quando combinada com uma alimentação saudável e atividade física. Este trabalho relata a experiência de uma ação de educação em saúde realizada nas Unidades Básicas de Saúde, com foco em orientar os usuários sobre como a fitoterapia e mudanças no estilo de vida podem melhorar o sono e reduzir o peso corporal. As intervenções incluíram orientações durante consultas ambulatoriais, salas de espera e apresentações para grupos de atividades da equipe multiprofissional. Utilizou-se um banner e uma cartilha para promover o sono saudável, o uso de fitoterapia e a perda de peso com acompanhamento nutricional, além de distribuir amostras de chás para incentivar o consumo de ervas. As orientações contribuíram para a disseminação de informações baseadas em evidências, incentivaram a adoção dessa estratégia na Atenção Primária e promoveram a pesquisa nacional em cronobiologia, alimentação e nutrição.



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Palavras-chave: fitoterapia; redução de peso; qualidade do sono; higiene do sono; Sistema Único de Saúde.

Abstract: Obesity is a multifactorial condition, with physical inactivity and inadequate nutritional patterns being the primary contributing factors. Insufficient and poor-quality sleep also play a significant role. Phytotherapy, an emerging integrative practice, can aid in weight loss and sleep improvement when combined with a healthy diet and physical activity. This work reports on the experience of a health education initiative conducted at Basic Health Units, focusing on guiding users on how phytotherapy and lifestyle changes can improve sleep and reduce body weight. Interventions included guidance during outpatient consultations, waiting rooms, and presentations for activity groups of the multidisciplinary team. A banner and a booklet were used to promote healthy sleep, phytotherapy use, and weight loss with nutritional support, along with distributing samples of teas to encourage herb consumption. The guidance contributed to the dissemination of evidence-based information, encouraged the adoption of this strategy in Primary Care, and promoted national research in chronobiology, diet, and nutrition.

Keywords: phytotherapy; weight loss; sleep quality; sleep hygiene; Unified Health System.

2 INTRODUÇÃO

Embora a obesidade seja uma doença multifatorial, o sedentarismo e padrões nutricionais inadequados, como a conhecida “dieta ocidental” que é rica em gorduras, açúcares refinados e reduzida em carboidratos complexos e fibras, são os maiores fatores causais desta condição (Francischi *et al.*, 2000). Além disso, tem-se demonstrado que tempo insuficiente de sono e sua má qualidade são fatores que também convergem para este desfecho, por inúmeros mecanismos, incluindo alterações na regulação de hormônios relacionados ao apetite e saciedade, como leptina e a grelina, que interferem na ingestão alimentar do indivíduo (Crispim *et al.*, 2007).

Existem várias terapias não farmacológicas que visam a melhoria do sono e da qualidade de vida, as quais incluem fototerapia, terapia cognitivo-comportamental (TCC), terapias de relaxamento e higiene do sono (Santos *et al.*, 2018). A fitoterapia é uma prática integrativa crescente e que integra as modalidades da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), a qual consiste na utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos para o tratamento de diversas doenças (Brasil, 2006). Por sua vez, esta pode ser utilizada como estratégia para a perda de peso e melhorar o sono, associada a uma boa alimentação e a prática de atividade física (Oliveira; Mafra, 2021).

Assim, as abordagens terapêuticas não medicamentosas são eficazes e devem ser estimuladas no cenário da Atenção Primária à Saúde pela equipe multiprofissional, fundamentadas



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

no modelo de atenção humanizada, com enfoque no autocuidado, escuta acolhedora, vínculo e integração com meio ambiente e sociedade (Aguilar; Kanan; Masiero, 2019).

Nesse aspecto, o objetivo deste trabalho consiste em relatar a experiência da execução de ação de educação em saúde ao orientar usuários das Unidades Básicas de Saúde sobre como a fitoterapia e mudanças no padrão de vida podem melhorar o sono e reduzir o peso corporal.

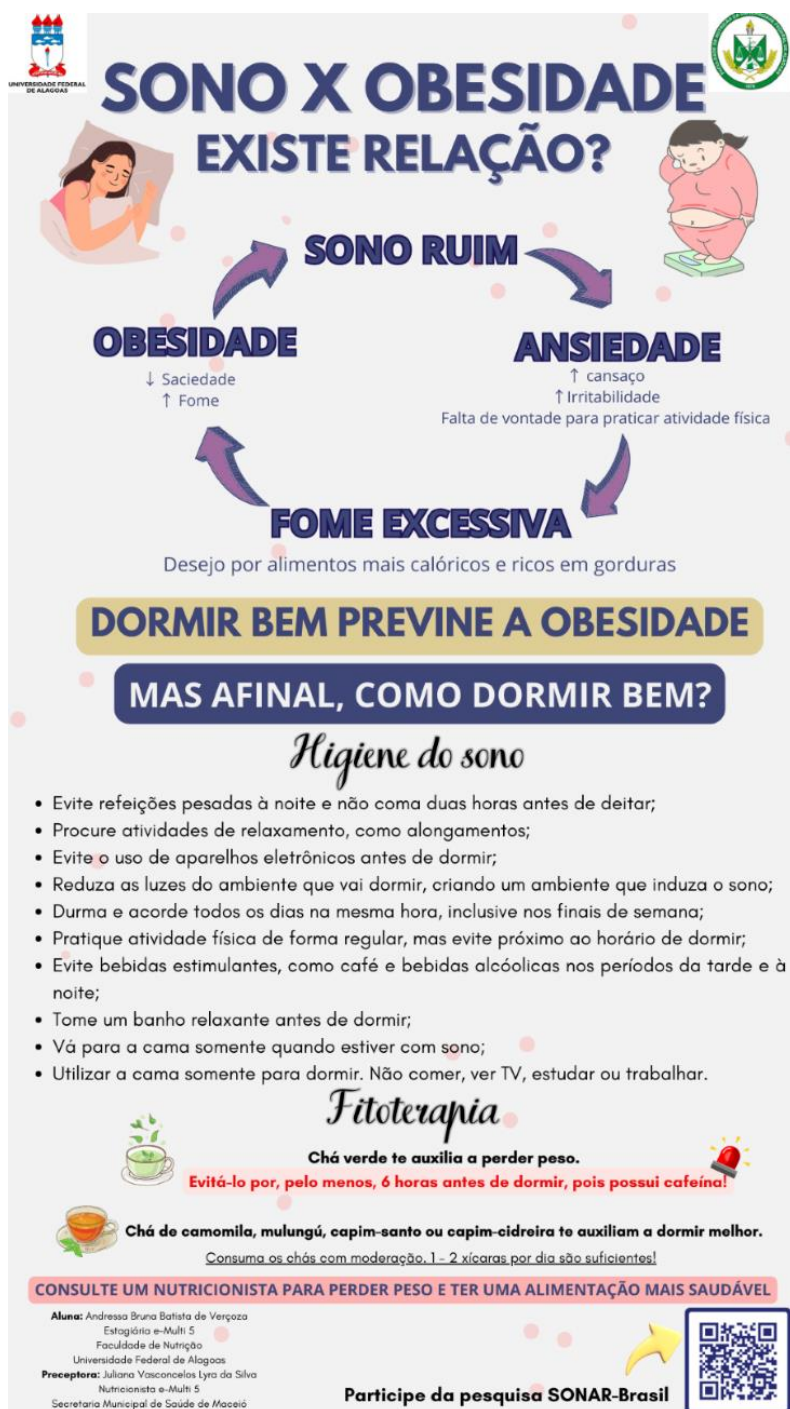
2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A atividade foi desenvolvida durante o estágio supervisionado de Nutrição em Saúde Pública que foi realizado no e-Multi 5, o qual abrange o 3º Distrito Sanitário de Maceió (AL). O público-alvo foram os usuários que relatam intenção de perda de peso e/ou problemas relacionados ao sono. A intervenção incluiu consultas ambulatoriais, ações em salas de espera e apresentações para grupos de atividades da equipe multiprofissional.

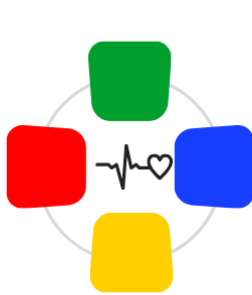
A ação contou com o apoio de um banner (Figura 1), que apresentou a relação entre sono e obesidade, e forneceu orientações sobre como melhorar a qualidade do sono e promover a perda de peso através da higiene do sono e fitoterapia, incentivando também o acompanhamento com um nutricionista. O banner também incluía um QR Code que direcionava os participantes ao questionário da pesquisa nacional SONAR-Brasil, cujo objetivo é investigar os aspectos cronobiológicos ligados a sono, alimentação e nutrição entre adultos brasileiros.

Ao final da apresentação, foram distribuídas pequenas amostras de chás de camomila, mulungu, erva-cidreira e chá-verde, como forma de incentivo ao consumo dessas ervas. Também foi entregue uma cartilha (Figura 2), contendo informações sobre a adoção de hábitos de higiene do sono, o uso da fitoterapia e orientações sobre a perda de peso com acompanhamento nutricional.

Figura 1 – Banner explicativo sobre a relação entre sono, obesidade e utilização de fitoterapia.



Fonte: elaborado pelas autoras.



1º CONGRESSO ACADÊMICO

10ª JORNADA ACADÊMICA

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO
PROFESSOR ALBERTO ANTUNES

DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Ilustração 2. Cartilha com orientações sobre higiene do sono, fitoterapia e orientações nutricionais.




COMO DORMIR BEM?

Higiene do sono

- Evite refeições pesadas à noite e não coma duas horas antes de deitar;
- Procure atividades de relaxamento, como alongamentos;
- Evite o uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir;
- Reduza as luzes do ambiente que vai dormir, criando um ambiente que induza o sono;
- Durma e acorde todos os dias na mesma hora, inclusive nos finais de semana;
- Pratique atividade física de forma regular, mas evite próximo ao horário de dormir;
- Evite bebidas estimulantes, como café e bebidas alcóolicas nos períodos da tarde e à noite;
- Tome um banho relaxante antes de dormir;
- Vá para a cama somente quando estiver com sono;
- Utilizar a cama somente para dormir. Não comer, ver TV, estudar ou trabalhar.



Fitoterapia

CHÁ DE CAMOMILA:

Contraindicação: crianças menores de 12 anos, gestantes e pessoas com antecedente de alergia ou hipersensibilidade a planta.



CHÁ DE MULUNGÚ:

Contraindicação: crianças e adolescentes menores de 18 anos, mulheres grávidas ou que estejam amamentando, pessoas com insuficiência cardíaca e arritmia



CHÁ DE CAPIM-SANTO:

Contraindicação: crianças e adolescentes menores de 18 anos, mulheres grávidas ou que estejam amamentando, pessoas com insuficiência cardíaca e arritmia, com doenças nos rins ou fígado.



CHÁ DE CAPIM-CIDREIRA:

Contraindicação: crianças menores de 12 anos, mulheres grávidas ou que estejam amamentando, pessoas que estejam usando remédios para tireoide.



E COMO PERDER PESO?

PRIMEIRO PASSO: PROCURE UM NUTRICIONISTA!

Este profissional irá propor uma alimentação equilibrada e saudável com este propósito, adequada aos seus hábitos, rotina e particularidades alimentares.



Fitoterapia → CHÁ VERDE:

Contraindicação: crianças de todas as idades, gestantes e idosos. Pessoas com doenças no fígado como hepatites, cirroses e esteatose hepática, que abusam de bebidas alcóolicas e fazem uso de medicamentos que fazem mal aos rins, não devem consumir o chá verde.



Evitá-lo por, pelo menos, 6 horas antes de dormir, pois possui cafeína!

Consuma os chás com moderação. 1 - 2 xícaras por dia são suficientes!

Aluna: Andressa Bruna Batista de Verçoza
Estagiária e-Multi 5
Faculdade de Nutrição
Universidade Federal de Alagoas
Preceptora: Juliana Vasconcelos Lyra da Silva
Nutricionista e-Multi 5
Secretaria Municipal de Saúde de Maceió

Fonte: elaborado pelas autoras.



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

A ação revelou um elevado interesse dos usuários em abordar problemas de sono e perda de peso, demonstrando a relevância dessas condições e o desejo de aprofundar o conhecimento sobre esses temas.

2 DISCUSSÃO COM REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com dados da pesquisa Vigitel de 2023, a frequência de excesso de peso ($IMC \geq 25\text{kg/m}^2$) em Maceió é de 57,7%, enquanto a taxa de obesidade ($IMC \geq 30\text{kg/m}^2$) no município atinge 21,2% (Brasil, 2023). A obesidade, sendo uma condição multifatorial, é influenciada por variáveis ambientais que afetam o apetite e o balanço energético, entre as quais se destaca a qualidade do sono (Crispim *et al.*, 2007). A redução do tempo de sono entre a população brasileira tornou-se uma condição comum, resultado das mudanças no estilo de vida contemporâneo (Araújo *et al.*, 2022).

A fitoterapia surge como uma terapia complementar para o tratamento da obesidade e distúrbios do sono. Plantas como *Camelia sinensis* (chá verde) e *Matricaria chamomilla* L. (camomila) têm se mostrado promissoras, devido às suas propriedades termogênicas e ansiolíticas, respectivamente (Oliveira; Mafra, 2021). Além dessas, as plantas *Erythrina velutina* (mulungu) e *Cymbopogon citratus* (capim-cidreira) possuem efeitos ansiolíticos e levemente sedativos (Souza *et al.*, 2008).

Dessa forma, o ensino de hábitos de higiene do sono, aliado à adoção de práticas mais saudáveis, deve ser incentivado por meio de ações de educação em saúde, visando à promoção e prevenção de doenças, alinhado ao papel central da Atenção Primária à Saúde (Santos *et al.*, 2018).

CONCLUSÃO

As orientações fornecidas demonstrou ser uma abordagem eficaz para sensibilizar e educar os usuários sobre a relação entre sono, obesidade e o uso de fitoterapia. Além disso, contribuiu para a disseminação de informações baseadas em evidências científicas, ajudando a melhorar essas condições de saúde, que estão em ascensão na população brasileira. Do mesmo modo, ressalta a importância de profissionais da Atenção Primária adotarem essa estratégia de orientação. E, somado a isso, promoveu a pesquisa SONAR-Brasil, favorecendo o objetivo de conhecer os hábitos de sono



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

e alimentação dos adultos brasileiros, e contribuindo para o conhecimento desse cenário no contexto da saúde pública.

REFERÊNCIAS

AGUILAR, J.; KANAN, L. A.; MASIERO, A. V. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde em Debate**, v. 43, n. 123, p. 1205-1218, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/5NdGgYwFCNsQPWZQmZymcqM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 5 set. 2024.

ARAÚJO, M. F. S. *et al.* Fatores associados aos problemas de sono e ao uso de medicação para dormir em brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 68, 2022. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004088>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/cVZKrdGVd9kyvCxgB67TSjt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, DF: MS, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023:** vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília, DF: MS, 2023. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2023.pdf. Acesso em: 28 ago. 2024.

CRISPIM, C. A. *et al.* Relação entre sono e obesidade: uma revisão da literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 51, n. 7, p. 1041–1049, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0004-27302007000700004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/GQ8CpsS5gdGW5yzrRTHz8Yt/>. Acesso em: 5 set. 2024.

FRANCISCHI, R. P. P. *et al.* Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 1, p. 17-28, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732000000100003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/TGppS8yhnCMfkDJgmw9DTYm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 5 set. 2024.



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

OLIVEIRA, M. A. M.; MAFRA, N. M. **Uso da fitoterapia no tratamento da obesidade**. 2021. 20f. Dissertação (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15832/1/21853023%2021850056.pdf>. Acesso em: 5 set. de 2024.

SANTOS, M. A. *et al.* Intervenções não farmacológicas no sono e qualidade de vida: estudo piloto aleatorizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 26, 2018. e3079. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2598.3079>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/9VsnnCqB6xwHvwYZNSGybPS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 ago. 2024.

SANTOS, R. L. *et al.* Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 13, n. 4, p. 486–491, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722011000400014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/ZBKcPvMgQ4LTN8KRbsdGxjj/>. Acesso em: 28 ago. 2024.

SOUSA, F. C. F. *et al.* Plantas medicinais e seus constituintes bioativos: uma revisão da bioatividade e potenciais benefícios nos distúrbios da ansiedade em modelos animais. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 18, n. 4, p. 642-654, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2008000400023>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/g9BJ47xJRb7S596bKGDkDWK/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 28 ago. 2024.