

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE PLANTAS MEDICINAIS HIPOTENSORES PARA HIPERTENSOS

**Relatoria:** Maria Rannielly da Silva Faustino  
DIANA DAMASCENO DE BRITO  
JOSÉ ELIARDO FONTELES LIMA

**Autores:** KARINE ALANA DO NASCIMENTO  
GERALDA MENEZES MAGALHÃES DE FARIAS  
DENNIS MOREIRA GOMES

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial. O manejo da HAS consiste no uso de medicamentos anti-hipertensivos orais e Mudança do Estilo de Vida (MEV). Associado a esse manejo, alguns chás auxiliam na redução da pressão minimizando as alterações sistêmicas e atuam como coadjuvantes ao tratamento da HAS. O consumo de chás é bastante comum, especialmente entre a população idosa, que frequentemente os utiliza empiricamente, devido à crença de que, por serem derivados de plantas, não causam malefícios. Orientações sobre os tipos de chás com efeitos hipotensores, bem como o consumo e preparo adequados, são essenciais para promover e fortalecer os saberes e práticas populares. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de uma ação educativa sobre o uso de plantas medicinais para hipertensos. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência realizado em maio de 2024, conduzido por uma equipe de residentes multiprofissionais em saúde da família e comunidade em um dos territórios de sua atuação, contando com a participação de 12 hipertensos da localidade. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** No início da atividade, foi questionado aos participantes quais chás eles conheciam que auxiliavam na redução da pressão arterial. Apenas dois tipos de chás foram mencionados: alho e erva-doce, evidenciando conhecimento sobre as propriedades hipotensoras desses chás. Em seguida, foram apresentados outros tipos de chás, com ênfase no chá de camomila. Posteriormente, foram reforçados os cuidados no preparo dos chás, incluindo a forma correta de preparo e a quantidade adequada de uso das plantas/ervas. Ao final, foi oferecido o chá de camomila aos participantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Dessa maneira, destaca-se a importância das orientações acerca dos tipos de chás com efeitos hipotensores, pois foi percebido desconhecimento sobre o consumo e preparo adequados, o que pode acarretar malefícios decorrentes do uso incorreto.