

# CONHECENDO O CONSUMO DE PIMENTA VERMELHA (*Capsicum spp*) ENTRE FREQUENTADORES DE GRUPOS DE HIPERTENSOS NUMA UNIDADE COM ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA

**REIS, Simone Pieren dos<sup>1</sup>**

**BORGES, Zaida da Silva<sup>2</sup>**

**BARBIERI, Rosa Lia<sup>3</sup>**

**HECK, Rita Maria<sup>4</sup>**

**Introdução:** A Estratégia de Saúde da Família (ESF) é uma estratégia de mudança e de organização da atenção básica do Sistema Único de Saúde (SUS) para a efetiva melhoria das condições de vida da comunidade. Esse programa pretende acolher integralmente as necessidades de uma comunidade definida por limites territoriais, interferindo nos padrões de produção de saúde e doença e conseqüentemente, melhorando os indicadores de saúde. É um modelo de atenção de caráter substitutivo que demanda novas práticas, resultando na reorganização do processo de trabalho, o que permite uma nova lógica de estruturação de espaço físico nas Unidades de Saúde da Família<sup>1</sup>. Essa estratégia trabalha com uma equipe com formação multiprofissional através de atividades individuais e grupais. Dentre estas últimas destacamos os grupos de hipertensos. A hipertensão arterial é caracterizada como uma pressão arterial

sistólica maior ou igual a 140 mmHg e uma pressão arterial diastólica maior ou igual a 90 mmHg, em indivíduos que não estão fazendo uso de medicação anti-hipertensiva<sup>2</sup>. Essa patologia é considerada um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil, responsável por 40% das mortes por acidente vascular encefálico e 25% das ocorridas por doença arterial coronariana<sup>3</sup>. Durante a realização dos grupos de hipertensos, os frequentadores questionam sobre a utilização de plantas para fins medicinais. Entre as plantas de interesse esta à pimenta, visto que popularmente esta associada a vários malefícios na saúde, como o aumento da pressão arterial sistêmica. As pimentas vermelhas pertencem à família *Solanácea*, ao gênero *Capsicum*. A pungência ou picância das pimentas deve-se a presença da capsaicina. Muito diferente do que a maioria das pessoas acredita, a capsaicina

---

1 Enfermeira Graduada pela UFPel – Especialista em Saúde da Família pela Portal Faculdades. Aluna Especial do Mestrado em Enfermagem da UFPel. Atua na Comissão de Controle de Infecção Hospitalar da Sociedade Portuguesa de Beneficência. E-mail: reis.enfermagem@hotmail.com

2 Enfermeira. Atua na Estratégia de Saúde da Família. Aluna Especial do Mestrado em Enfermagem da UFPel. E-mail: borgesb@hotmail.com

3 Bióloga. Doutora em genética e biologia molecular. Pesquisadora da Embrapa Clima Temperado/Pelotas/RS. E-mail: lia.barbieri@gmail.com

4 Enfermeira. Doutora em enfermagem. Professora adjunta da Faculdade de Enfermagem/UFPel. E-mail: heck@ufpel.tche.br

tem propriedades medicinais comprovadas, atua como cicatrizante de feridas, dissolução de coágulos sanguíneos e previne a arteriosclerose, controla o colesterol, evita hemorragias, aumenta a resistência física, influência a liberação de endorfinas, causando sensação de bem estar e elevando o humor<sup>4</sup>. Além desses benefícios os frutos da *Caspsicum* são fontes importantes de três antioxidantes naturais: a vitamina C, os carotenóides e a vitamina E. Há evidências de que os antioxidantes previnem doenças degenerativas como o câncer, as doenças cardiovasculares, a catarata, Parkinson e Alzheimer, por seqüestrarem os radicais livres, retardando o processo de envelhecimento das células. Atuam também como expectorante, ajudando a descongestionar as vias respiratórias. Esses frutos, também são fontes de vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, B-6 e ácido fólico) e de vitamina A<sup>5</sup>. **Objetivo:** Conhecer o consumo de pimenta *Caspsicum* spp entre clientes freqüentadores dos grupos de hipertensos, em uma Unidade com Estratégia de Saúde da Família. **Metodologia:** O estudo foi desenvolvido dentro de uma abordagem quantitativa. Foi realizado em uma Unidade com Estratégia de Saúde da Família (ESF) localizada na região Sul do Estado do Rio Grande do Sul. Essa Unidade apresenta quatro grupos de hipertensos, que realizam encontros mensais, no turno da manhã. Possui 302 pacientes portadores de hipertensão arterial sistêmica, dentre esses 160 freqüentam os grupos. O presente

trabalho foi desenvolvido durante nossa atuação como alunas especiais do Mestrado de Enfermagem, da Universidade Federal de Pelotas, na disciplina de Educação e Saúde Ambiental. O levantamento das informações ocorreu durante a realização dos grupos de hipertensos, no mês de maio do presente ano, onde os sujeitos foram questionados quanto ao consumo e o tipo de pimenta mais utilizada. Foram questionados 20 hipertensos de cada grupo, totalizando um total de 80 sujeitos. A idade dos entrevistados foi acima de cinquenta anos, visto que os freqüentadores são em sua grande maioria aposentados ou trabalhadores autônomos. **Resultados:** Constatou-se com a realização deste estudo que a maioria dos clientes (72,5%) que freqüentam o grupo de hipertensos da Unidade abordada, não consomem pimenta e dentre aqueles que a utilizam (27,5%), em sua grande parcela fazem uso da pimenta vermelha (*Caspsicum* spp). A maior parte dos sujeitos que relataram utilizar a planta afirmaram terem sido incentivados a usá-la como um aprendizado que passa de geração para geração, sendo o seu consumo relacionado exclusivamente ao tempero agradável que a mesma proporciona aos alimentos. Através destas constatações acreditamos que muitos desses clientes não utilizam a pimenta por não conhecer seus verdadeiros efeitos na saúde, seus benefícios e malefícios. Acreditamos também, que uma parcela dos usuários que foram questionados quanto ao uso dessa planta pode ter negado a sua ingestão, visto que muitas vezes, a pimenta

é relacionada erroneamente ao aumento da pressão arterial e outros malefícios.

**Considerações finais:** A realização do presente estudo possibilitou-nos aumentar nossos conhecimentos a respeito dessa planta, conhecer seus benefícios, que até então como enfermeiras não permitia um posicionamento seguro frente às dúvidas de nossos clientes. Acreditamos a partir da realização deste estudo que as pimentas, assim como outras plantas, apresentam uma importância marcante no mundo e que embora o Brasil seja considerado o centro da diversidade do gênero *Capsicum* ainda é muito pouco explorado, visto que a maioria dos trabalhos encontrados foram realizados em outros países. Com o desenvolvimento desse trabalho pretendemos informar o grupo de hipertensos da Unidade em questão quanto aos benefícios da pimenta, quando a mesma é utilizada em uma quantidade equilibrada, ou seja, sem exageros. Outrossim, pretendemos servir de fonte de informação para os demais profissionais da área da saúde para que os mesmos possam obter informações necessárias para um posicionamento seguro frente aos seus clientes. Além disso, também esperamos servir de fonte de inspiração para o desenvolvimento de mais estudos a respeito da utilização de plantas, em especial das pimentas, visto que o nosso país possui uma diversidade enorme dessas plantas.

**Unitermos:** plantas medicinais; saúde da família; *Capsicum*; enfermagem; hipertensão arterial sistêmica

## Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Manual técnico para estruturação física de unidades de saúde da família. Brasília/DF. 2004. Disponível em: [www.mp.se.gov.br/CAO/Arquivos/ManualPSF.doc](http://www.mp.se.gov.br/CAO/Arquivos/ManualPSF.doc). Acesso em: 10 Jun. 2008.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Manual de Hipertensão arterial e Diabetes mellitus. Brasília/DF. 2002. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/miolo2002.pdf>. Acesso em: 15 Jun. 2008.
3. Santos ZMSA, Lima HP. Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: análise das mudanças no estilo de vida. Texto contexto – enfermagem. 2008; 17(1). Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 12 Jun. 2008.
4. Barbieri RL, Stumpf ERT. Pimentas – cada uma em seu lugar. 2008.
5. Reifschneider FJB. (Org.). *Capsicum*: pimentas e pimentões no Brasil. Brasília: DF, 2000.