

# 1. PROJETO DE EXTENSÃO: INCLUSÃO DE UM HORTO BOTÂNICO EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Ani Catia Giotto;  
Jéssica Alves Mascarenhas  
Alaice Bernardina Parga  
Ana Paula de Macedo Pires<sup>4</sup>

## RESUMO

Utilizadas desde os primórdios da humanidade, as plantas medicinais têm ganhado cada vez mais destaque como tratamento alternativo para algumas enfermidades. O presente artigo tem como objetivo realizar um relato de experiência dos resultados de um projeto de extensão que realizou a inclusão de um horto botânico em uma unidade básica de saúde. O projeto foi realizado em parceria com o Posto de saúde ESF equipe 03 situado na parada 15 do Pedregal-Go, por meio de um espaço liberado para o plantio e cultivo de algumas plantas, foi abordado as principais reservas de metabólitos secundários das plantas seus efeitos tóxicos e curativos. O projeto foi finalizado com a implantação de uma horta comunitária para os alunos da FALOG, com exemplares de plantas medicinais e alimentícias. A ótima interação entre alunos e desenvolvedores do projeto contribuiu para que chegassem a resultados extremamente satisfatórios, com dupla aprendizagem, visto que se uniram informações do saber popular ao científico, a partir de uma atividade dinâmica e inovadora, promovendo um elo entre ensino, pesquisa e extensão.

**Descritores:** Desenvolvimento da Comunidade; Plantas Mediciniais; Propriedades medicinais.

## ABSTRACT

Used since the dawn of humanity, medicinal plants have gained increasing prominence as an alternative treatment for some diseases. The purpose of this article is to present the results of the project developed by teachers and students of the FALOG institution, Novo Gama - go, whose objective was to present scientific information about plants commonly used as medicinal for the population in order to promote awareness about the medicinal properties. The project was carried out in partnership with the ESF Health Center team 03 located at stop 15 of the Pedregal-Go, through a space released for the planting and cultivation of some plants, the main reserves of secondary metabolites of the plants were addressed, their effects toxic and curative. The project ended with the implementation of a community garden for FALOG students, with specimens of medicinal and food plants. The excellent interaction between students and developers of the project contributed to achieving extremely satisfactory results, with double learning, since information from popular and scientific knowledge was combined, based on a dynamic and innovative activity, promoting a link between teaching, research and extension.

**Descriptors:** Community Development; Medicinal plants; medicinal properties.

## INTRODUÇÃO

Segundo a Resolução da Diretoria Colegiada no. 48/2004 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária -ANVISA<sup>1</sup>, fitoterápicos são medicamentos preparados exclusivamente com plantas ou partes de plantas medicinais (raízes, cascas, folhas, flores, frutos ou sementes), que possuem propriedades reconhecidas de cura, prevenção, diagnóstico ou tratamento sintomático de doenças, validadas em estudos etnofarmacológicos, documentações tecnocientíficas ou ensaios clínicos de fase<sup>3</sup>. Com o desenvolvimento da ciência e da tecnologia as plantas medicinais estão tendo seu valor terapêutico pesquisado e ratificado pela ciência e vem crescendo sua utilização recomendada por profissionais de saúde.

A necessidade exige e a ciência busca a unificação do progresso com aquilo que a natureza oferece, respeitando a cultura do povo em torno do uso de produtos ou ervas medicinais para curar os males<sup>2</sup>. As plantas medicinais sempre foram utilizadas, sendo no passado o principal meio terapêutico conhecido para tratamento da população. A partir do conhecimento e uso popular, foram descobertos alguns medicamentos utilizados na medicina tradicional, entre eles estão os salicilatos e digitálicos<sup>3</sup>.

Na América Latina, em especial nas regiões tropicais, existem diversas espécies de plantas medicinais de uso local, com possibilidade de geração de uma relação custo-benefício bem menor para a população, promovendo saúde a partir de plantas produzidas localmente. No Brasil existem diversidades e peculiaridades, com concepções, opiniões, valores, conhecimentos, práticas e técnicas diferentes, que precisam ser incorporadas e respeitadas no cotidiano, influenciadas por hábitos, tradições e costumes. O conhecimento e uso das plantas medicinais têm sido estimados, baseando em algumas variáveis sociais<sup>4</sup>.

Algumas características desejáveis das plantas medicinais são sua eficácia, baixo risco de uso, assim como reprodutibilidade e constância de sua qualidade. Entretanto, devem ser levados em conta alguns pontos para formulação dos fitoterápicos, necessitando do trabalho multidisciplinar, para que a espécie vegetal seja selecionada corretamente, o cultivo seja adequado, a avaliação dos teores dos princípios ativos seja feita e para que a manipulação e a aplicação na clínica médica ocorram<sup>5</sup>.

O aproveitamento adequado dos princípios ativos de uma planta exige o preparo correto, ou seja, para cada parte a ser usada, grupo de princípio ativo a ser extraído ou doença a ser tratada, existe forma de preparo e uso mais adequados. Os efeitos colaterais são poucos na utilização dos fitoterápicos, desde que utilizados na dosagem correta. A maioria dos efeitos colaterais conhecidos, registrados para plantas medicinais, são extrínsecos à preparação<sup>6</sup> e

estão relacionados a diversos problemas de processamento, tais como identificação incorreta das plantas, necessidade de padronização, prática deficiente de processamento, contaminação, substituição e adulteração de plantas, preparação e/ou dosagem incorretas.

Tradicionalmente utiliza-se a associação de ervas medicinais em formulações, que devem ser administradas com critério e sob orientação, porque as ervas apresentam muitas vezes efeitos farmacológicos similares, podendo potencializar suas ações<sup>3</sup>. Os medicamentos alopáticos podem ser associados aos fitoterápicos, mediante acompanhamento de um profissional da área de saúde, lembrando que podem potencializar os efeitos de alguns medicamentos alopáticos.

As informações técnicas ainda são insuficientes para a maioria das plantas medicinais, de modo a garantir qualidade, eficácia e segurança de uso delas. A domesticação, a produção, os estudos biotecnológicos e o melhoramento genético de plantas medicinais podem oferecer vantagens, uma vez que torna possível obter uniformidade e material de qualidade que são fundamentais para a eficácia e segurança<sup>6</sup>.

As plantas medicinais podem ser classificadas por categorias<sup>8</sup>, de acordo com sua ação sobre o organismo: estimulantes, calmantes, emolientes, fortificantes, de ação coagulante, diuréticas, sudoríferas, hipotensoras, de função reguladora intestinal, colagogas, depurativas, remineralizantes e reconstituintes.

Mesmo a fitoterapia sendo eficaz, cabe aos profissionais de saúde orientar as pessoas quanto ao uso indiscriminado de algumas plantas medicinais. Sendo um assunto de Saúde Pública, caberia aos profissionais de saúde e aos programas nacionais de saúde (Programa Saúde da Família - PSF e Programa Agentes Comunitários de Saúde - PACS) esclarecer dúvidas da população, orientando a utilização correta de plantas medicinais nas Unidades de Saúde e nas visitas domiciliares.

De acordo com as necessidades de cada comunidade pode-se decidir o que plantar em uma horta comunitária, sendo que geralmente as primeiras plantas devem ser da própria região. A horta comunitária não deixa de ser um local de estudo, pois deve propiciar uma forma das pessoas se reunirem para trocar ideias ou experiências, contribuindo para que todos aprendam as formas de propagar ou cultivar as plantas para análise e conhecimento do uso de plantas medicinais assim como foi realizado junto a um grupo de funcionários e usuários atendidos pelo Posto de saúde ESF equipe 03 situado na parada 15 do Pedregal-GO.

## MÉTODOS

O presente estudo teve início em março de 2022 na Faculdade e Logos pelos alunos de farmácia do 4 período, em um curso de extensão para graduandos, sendo primeiramente

realizado um levantamento sobre as principais disfunções fisiológicas e enfermidades incidentes na comunidade atendida pela instituição. Após análise de tais dados, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre as principais plantas medicinais utilizadas para amenizar ou prevenir tais sintomas e preparados nos canteiros lá mesmo no Posto de saúde ESF considerando-se a incidência de luz solar. As plantas medicinais foram distribuídas nos canteiros conforme exigência de luz e regadas em dias alternados ou de acordo com a necessidade tanto pelos alunos quanto pelos funcionários do local.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O projeto foi uma proposta que pretendeu expor e conscientizar a comunidade quanto a importância das plantas medicinais, pois houve uma crescente procura pelos produtos naturais com a finalidade de amenizar sintomas de gripe, cólicas menstruais, dores de cabeça, ansiedade, entre outros, diminuindo o consumo de remédios alopáticos que apresentam diversos efeitos colaterais. Especificamente objetivou-se verificar a relação entre socioeconômica, utilização e meios de obtenção da matéria-prima, assim como verificar o interesse em cultivo de uma horta medicinal comunitária.

A primeira ação realizada pelo projeto foi a limpeza do local para a implementação das mudas com a participação das alunas da FALOG, que resultou no primeiro canteiro com mudas de plantas medicinais. (Figura 1).

Foi possível observar a sensibilização da comunidade quanto a importância das ervas medicinais com um crescente aumento da procura pelos produtos dos canteiros do projeto compostos por aproximadamente oito plantas e suas ações conforme exposto a seguir.



**Figura 1:1** Limpeza e implantação das mudas., Fonte: Autoria Própria (2021)

### Plantas Medicinais utilizadas no horto

Foram utilizadas as seguintes espécies no horto:

- I. Alecrim: *Rosmarinus officinalis* - Ação expectorante, antioxidante, ajuda na digestão e diminui os gases<sup>9</sup>.
- II. Hortelã e menta: *Mentha sp.*- Ação anti-inflamatória, expectorante, antiespasmódica, vermífuga e colagoga.
- III. Alfavaca ou manjerição: *Ocimum gratissimum* - Ação inibitória sobre organismos patogênicos e auxilia no tratamento da tosse e doenças respiratórias<sup>6</sup>;
- IV. Babosa: *Aloe sp.*- Função anti-inflamatória, cicatrizante, antialérgica, antibacteriana, antiviral, hidratante e protetora dos raios UV.
- V. Açafrão: *Crocus sativus*- Ação anti-inflamatória, antioxidante, antibacteriana e digestiva<sup>20</sup>.
- VI. Canela: *Cinnamomum zeylanicum* Ness- Tratar da falta de apetite, perturbações digestivas com cólicas leves, gases e sensação de plenitude gástrica<sup>6</sup>.
- VII. Gengibre: *Zingiber officinale* -Utilizada no tratamento de doenças gastrointestinais, respiratórias e metabólicas<sup>20</sup>.

Em um projeto de educação em saúde, foi também estimado o conhecimento das práticas populares de cura, resgatando saberes e valorizando esses conhecimentos não sistematizados, presentes nas práticas das populações, ainda de forma marginalizada e controvertida <sup>15</sup>. Foram entrevistados 110 professores e 162 alunos da 1ª à 4ª série do 1º grau

de quatro escolas da periferia de Belo Horizonte (MG).

O estudo avaliou o que a população conhece sobre plantas medicinais, e verificou também as crenças e os tratamentos com remédios caseiros. A finalidade da pesquisa foi investigar o conhecimento das práticas populares de saúde e como estas são utilizadas por professores e escolares de escolas do ensino fundamental. Foram indicadas mais de 50 plantas ou composições de plantas, sendo a utilização alternativa de plantas relativamente conhecida e utilizada.

Conforme verificado no presente estudo, a faixa da população que mais utiliza as ervas medicinais apresenta baixo nível de escolaridade e a grande maioria acredita que estas não fazem mal à saúde. Geralmente as pessoas adquirem as espécies no quintal de suas casas, sendo usadas com mais intensidade na forma de chá por decocção, para os mais variados tipos de moléstias. Os aspectos culturais e educacionais influenciam a seleção e uso das plantas medicinais<sup>16</sup> assim como os sintomas e o tratamento formal.

Os medicamentos à base de plantas medicinais podem ser considerados como recursos auxiliares em um programa terapêutico global, sendo que os profissionais da área da saúde devem atentar para esse potencial, como meio de valorizar, estudar e utilizar terapeuticamente espécies vegetais nativas<sup>17</sup>. O conhecimento das preparações fitoterápicas (benefícios e riscos potenciais assim como habilidade de interagir com medicamentos farmacológicos) habilita os profissionais de saúde a fornecerem esclarecimentos aos pacientes, que buscam informações sobre plantas medicinais<sup>18</sup>.

Programas que envolvem a comunidade no cultivo de jardins ou hortas medicinais revelam membros da comunidade que são desejosos de se engajarem neste tipo de atividade para promoção da saúde<sup>19</sup>. São necessárias pesquisas que apontem os benefícios de hortas medicinais para promoção e melhoria da saúde pública e possam contribuir com modelos que integrem o papel social, o ambiente físico e as perspectivas integradas para fortalecimento da capacidade comunitária, com efetiva promoção da saúde no nível local.

## CONCLUSÃO

O projeto horto é uma saída interessante para a solução de problemas que envolvem os elementos de algumas comunidades, como falta de renda, baixa qualidade alimentar, falta de cidadania, falta de confiança em si e na sociedade.

Experiências relatadas neste trabalho mostram vários efeitos positivos obtidos do trabalho conjunto de elementos de comunidades em torno de programas que entre outros abrange a criação e manutenção de hortas comunitárias.

Espera-se que a partir do conhecimento compartilhado, os moradores da Parada 15 do Pedregal-Go possam se beneficiar dos poderes medicinais destas espécies, e possam ter cuidado no manejo delas. Que essa implantação possa auxiliar a ESF e seus agentes, e que seja mais uma fonte de saúde para a população.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 48, de 16 de março de 2004. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos.
2. Accorsi WR. Medicina natural, um novo conceito. A fórmula: guia de negócios 2000;2(4):5.
3. Botsaris AS, Machado PV. Introdução a fitoterapia. Memento Terapêutico Fitoterápicos 1999; 1:8-11.
4. Nogueira MJC. Fitoterapia popular e enfermagem comunitária. Rev Esc Enf USP 1983; 17(3):275.
5. Nakazawa TA. Particularidades de formulações para fitoterápicos. Rev Racine 1999; 9(53):38-41.
6. Calixto JB. Efficacy, safety, quality control, marketing and regulatory guidelines for herbal medicines (phytotherapeutic agents). Braz J Med Biol Res 2000; 33(2):179-89.
7. Brandão MGL, Freire N, Vianna-Soares CD. Fiscalização de fitoterápicos no estado de Minas Gerais. Avaliação de qualidade de amostras comerciais de camomila. Cad Saude Pública 1998; 14(3):613-6.
9. Rudder EAMC. Guia compacto das plantas medicinais. Editora Rideel. 2002; 478.
10. Arnous, A. H., Santos, A. S., & Beininger, R. P. C. (2005). Plantas medicinais de uso caseiro-conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário. *Revista espaço para a saúde*, 6(2), 1-6.
11. Nogueira MJC. Fitoterapia popular e Coutinho<sup>1</sup>, T. S., Ramos, A. J., Schwamberger, E., Kathelny, K., Barboza, E. N., Mascarenhas, R. H., ... & Gomes, V. (2021). Ervaterapia: horta comunitária com ervas medicinais.
12. Arnous, A. H., Santos, A. S., & Beininger, R. P. C. (2005). Plantas medicinais de uso caseiro-conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário. *Revista espaço para a saúde*, 6(2), 1-6.
13. Wilson, K. S. D. C. (2019). Análise do conhecimento e uso de plantas medicinais junto a um grupo de usuários atendidos pela unidade básica de saúde do bairro São Sebastião, Palhoça, SC. *Programa de Pós-Graduação em Ciência da Saúde*.
14. Antonio, G. D., Tesser, C. D., & Moretti-Pires, R. O. (2014). Fitoterapia na atenção primária à saúde. *Revista de Saúde Pública*, 48, 541-553.
15. Santos MG, Dias AGP, Martins MM. Conhecimento e uso da medicina alternativa entre alunos e professores de 1ª grau. Ver Saúde Pública 1995; 29(3):221-7
16. Mahabir D, Gulliford MG. Use of medicinal plants for diabetes in Trinidad and Tobago. Rev Panam Salud Publica 1997; 1(3):174-9.
17. Machado PV, Botsaris AS. Guia de saúde e orientação terapêutica. Monteiro da Silva, J Flora Med 1999; 1(1).
18. Bauer BA. Herbal Therapy: what a clinician needs to know to counsel patients effectively. Mayo Clin Proc 2000; 75(8):835-41.
19. Armstrong D. A survey of Community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development. Health Place 2000; 6(4):319-27.
20. Adamuchio Et Al. 2017; Barretos, Toscano, Fortes, 2012; Gandi, 2014; Martins Et Al. 2014; Steffen, 2010; Ruiz Et Al., 2008; Lorenzi, Mattos, 2002.
- 21.