

12. PROJETO HORTO SOCIAL

Ani catia Giotto
Leonardo Caldas Ribeiro
Ivan Caldas Ribeiro,
Paulo Ricardo Gomes De Almeida
,Suzana Ribeiro Modesto,
Larissa Aila Gomes De almeida

RESUMO

Através de estudos e observações foi realizado um horto de plantas medicinais e fitoterápicos com um objetivo de implementação dos fitoterápicos, para que haja uma redução/troca de medicamentos industrializados cuja tenha a mesma finalidade, mecanismo de ação e uma menor toxicidade para o paciente. O desenvolvimento da pesquisa sobre o horto social foi obter informações de plantas medicinais e fitoterápicos para a implementação, dentro da sociedade teve como início o seu desenvolvimento em um terreno com o plantio de plantas nativas do cerrado. Foram feitas implementações durante um certo período, avaliação das mudas implementadas, avaliando-se o solo o crescimento e a aparência das plantas. As pesquisas com plantas medicinais envolvem investigações da medicina tradicional e popular, A integração destas áreas na pesquisa de plantas medicinais conduz a um caminho promissor e eficaz. Estes estudos procuram viabilizar de maneira segura, a validação prévia do uso terapêutico de plantas medicinais amplamente utilizadas na medicina tradicional.

Descritores: Desenvolvimento, horto, plantas medicinais

ABSTRACT

Through studies and observations, a garden of medicinal plants and herbal medicines was carried out with the objective of implementing herbal medicines, so that there is a reduction/exchange of industrialized medicines whose purpose is the same, mechanism of action and less toxicity for the patient. .The development of research on the social garden was to obtain information on medicinal and phytotherapeutic plants for implementation, within society, its development began in a land with the planting of native plants of the cerrado. Implementations were carried out during a certain period, evaluation of the seedlings implemented, evaluating the soil, growth and appearance of plants. Research with medicinal plants involves investigations of traditional and popular medicine. medicinal plants leads to a promising and effective path. These studies seek to safely enable the prior validation of the therapeutic use of medicinal plants widely used in traditional medicine.

Descriptors: Descriptors: Development, garden, medicinal plants

INTRODUÇÃO

No ano de 2006, através do Decreto da Presidência da República nº. 5.813, de 22 de junho, foi criada a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos.² No mesmo ano, através de portaria do Ministério da Saúde GM/MS nº 971, já havia sido criada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), abrangendo, além da Fitoterapia, a Homeopatia, a Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, o Termalismo/Crenoterapia e a Medicina Antroposófica.² Essas duas políticas incrementaram a discussão sobre a oportunidade, a importância, as dificuldades, as facilidades e as vantagens da implementação da Fitoterapia nos serviços de saúde do SUS, e sobre as diferentes visões a respeito de como isso deve ocorrer.²

MÉTODOS

Visando essa política foi realizado um projeto colaborativo com a comunidade, em uma área de Santa Maria DF, local com 1,95 de largura e 2,50 de comprimento, bem arejado e com ótima área em contato com a luz solar, localizado na quadra 518 conjunto C casa 05 Santa Maria, ficara responsável pelo horto social a moradora Vanuza, com responsabilidade de cuidar e observar todas as fases de crescimento do horto.

As mudas foram adquiridas através de doações voluntárias de alguns moradores da região que concordaram em fazer parte desse projeto social para a coletar de informações através de estudos feitos dessas plantas. Projeto baseado e realizado pelos estudantes do curso de farmácia da instituição falog, através da grade curricular de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com nosso projeto social o seguinte resultado foram estudados e documentados, as plantas utilizadas foram: Babosa; nome científico: aloe vera. Partes utilizadas: Gel mucilaginoso das folhas. Modo uso: Aplicar nas áreas afetadas, 1 a 3 x ao dia. Finalidades: Cicatrizantes e em queimaduras. Quem pode utilizar: Uso em adultos. Contraindicação: Gestantes e lactantes Origem: Originária do sul da África, mas seu uso foi expandido pelas regiões quentes e desérticas da América e Ásia. Hoje, a babosa é uma planta medicinal utilizada em todo o mundo. Quem pode utilizar: adulto/criança. Interações: o pó deve ser consorciado com ervas cominativas como açafraão, pétalas de rosas ou erva-doce, para evitar cólicas intestinais. Toxicidade: Uma a cada 200 pessoas tem alergia a essa planta.

Contraindicações: o uso interno dessa planta não é recomendado no Brasil de acordo com a CONAFIT (Comissão Ncional de Assessoramento em Fitoterápicos) na resolução – RDC N 17, DE 24 - 04 – 2000. Capim limão: Nome científico: *Cymbopogon citratus*. Partes utilizadas: Folhas . Modo uso: Infusão: 1-3 g em 150 mL (xíc. De chá). Finalidades: Cólicas intestinais e uterinas. Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave, exclusivamente quando frescas. Quem pode utilizar: adulto/criança. Origem: O capim limão é uma planta originarias da Índia, hoje aclimatada a quase todos os estados brasileiros. Lavanda Nome científico: *lavandula angustifolia mill* Partes utilizadas: folhas, flores, hastes e óleo essencial
Modo uso:

Existem muitos usos para as flores de lavanda seca dentro e ao redor da casa. Pode ser usado em cosmética artesanal, remédios e soluções caseiras, para perfumar a casa em pot-pourri, para cozinhar ou para fazer saquinhos e sachês de lavanda e vários outros fins. Finalidades: A lavanda é utilizada em várias áreas, cosméticos utiliza em produtos de cabelos como aromatizante, utilizada em produtos de limpeza, ela também é um sedativo natural, que age contra o stress e a ansiedade. Origem: A lavanda é uma planta medicinal encontrada em calcários, secos e soalheiros do sul da Europa. Ela prefere ambientes frios. No Brasil é cultivada em hortas e jardins. Curiosidades: Em teste realizados com várias fragrâncias, por pesquisadores aromaterapia, a lavanda foi a mais efetiva para relaxar as ondas cerebrais e reduzir o stress. Alecrim Nome científico: *Rosmarinus officinalis L.* Finalidades: Erva utilizada para tratamento de enxaquecas, com tônico geral do organismo, na depressão e no stress físico e mental. Origem: Arbusto vivaz do litoral mediterrânico, em terrenos secos e pobres, principalmente calcários. Encontra-se charnecas e pinhais do Centro e Sul a Europa. E muito cultivado. Toxicidade: O alecrim não é tóxico, se utilizados em doses recomendadas.

Orégano Nome científico: *Origanum vulgare L.* Partes utilizadas: Folhas e sumidades floridas. Finalidades: Anticaspa, antisséptico, diurético, estimulante e antioxidante. Toxicidade: O orégano é uma planta medicinal que faz parte da fórmula de um produto vendido sem receita chamado, Carachipita e que pode provocar aborto e falência multiplica dos órgãos. Deve-se evitar o produto na gestã e buscar mais informações a respeito da segurança de se emprego medicinal. Origem: O orégano é difundido por toda Europa, em terrenos de altitude media soalheiros secos e pedregosos. É uma espécie alóctone, originaria da Ásia e Europa ocidental onde cresce espontaneamente em colinas expostas.

Manjeriço Nome científico: *Ocimum Basilicum Linn.* Partes utilizadas: Toda a planta (folhas, caule, inflorescência e raízes). Finalidades: Repelentes, antioxidante, antibacteriano cicatrizante e analgésico. Uso veterinário: Foi relatado seu uso e de outras ervas no tratamento de giardíase (Sodhi 2003). Interações medicamentosas: O manjeriço é uma

plante medicinal que pode intensificar a ação de anti-hipertensivos. Pode reduzir a glicose em pacientes que utilizam a insulina e antidiabéticos. Uso culinário: Amplamente utilizado na culinária, em pizzas e receitas de forno. Origem: Originário da Índia e da Indonésia, o manjeriço é uma planta medicinal que cresce espontaneamente nesses locais, embora se encontre aclimado na Europa desde há muito séculos. Cultiva amplamente no Brasil.

Hortelã Nome científico: *Mentha sp.* Partes utilizadas: folhas Modo uso: Utilizar 1 xíc. De chá, 2 a 4 x ao dia. Finalidades: Cólicas, flatulência, problemas hepáticos. Quem pode utilizar: adulto/criança Contraindicação: Não deve ser utilizado em casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação. Na presença de cálculos biliares, consultar profissional de saúde antes de usar. Não usar em gestantes. Uso culinário: erva rica em vitamina A. A hortelã é um condimento utilizado para acompanhar presuntos, frutas frescas ou em capotas de ervilhas. Origem: Planta que é perene em terrenos fresco e sombrios de toda a Europa e América do Sul. Cultivada por sua essência, especialmente em Inglaterra.

Arruda: Nome científico: *Ruta Graveonlens L.* Partes utilizadas: Folhas, galhos com folhas e flor. Finalidades Gerais: Desaconselhado o uso interno, única forma de uso interno de forma segura é através da homeopatia. Para cefaleia, enxaqueca, inflamações, insônia, endotoxemia, febres e náuseas. Toxidade: Planta tóxica, desaconselhado uso interno, o uso externo deve ser feito com muito cuidado. Uso veterinário: Planta tóxica para animais. Porém a infusão da erva pode ser usada com cuidado para o tratamento de sarnas em cães. Origem: Espécies autóctone, nativa da Europa e norte da África, está amplamente adaptada no Brasil, cultivada em jardins e hortas. Curiosidades: existem evidências de que seu uso reduz a produção de óxido nítrico no organismo.

Boldo: Nome científico: *Plectranthus barbatus.* Partes utilizadas: Folhas. Uso: Uso interno. Gastrite, na dispepsia (indigestão), azia, mal-estar gástrico (estômago embrulhado), ressaca e como amargo estimulante da digestão e do apetite. Origem: O Boldo Brasileiro é originário da Índia e é muito resistente, sendo cultivada em vários estados do Brasil, desde o Rio Grande do Sul até o Amazonas (Lorenzi, H. et al., 2002; Almasy Júnior, A.A. et al., 2005; Jardim de Flores, 2008). Toxidade: Grandes doses ou uso prolongado do Boldo Brasileiro causam irritação gastrointestinal e elevação da pressão arterial (Programa Municipal Fitoviva, 2008; Almasy Júnior, A.A. et al., 2005; Escola superior de agricultura “Luiz de Queiroz”, 2008).

Aranto: Nome científico: *Kalanchoe daigremontiana.* Origem: É uma planta medicinal com origem na ilha africana de Madagascar, podendo ser facilmente encontrada no Brasil. Finalidades gerais: O aranto é popularmente utilizado no tratamento de doenças inflamatórias e infecciosas, nos episódios diarreicos, febres, tosses e na cicatrização de ferimentos. Por possuir ações sedativas também é usado em pessoas com problemas psicológicos, como os ataques de pânico e a esquizofrenia. Pode ser eficaz no

combate ao câncer devido sua potencial propriedade de citotoxicidade, atacando as células cancerígenas. Porém, até o momento, ainda não há comprovações científicas suficientes desse benefício com o consumo direto das folhas da planta. Partes utilizadas: Folhas. Contraindicações: O aranto não deve ser usado por mulheres grávidas pois pode provocar aumento de contrações uterinas e causar aborto.

A segurança e a eficácia na utilização de uma planta medicinal dependem da identificação correta da planta, conhecimento de qual parte deve ser usada, modo de preparo, forma de uso e dose apropriada, que agregam saberes do uso popular consolidado e evidências reveladas por estudos científicos (COLET et al., 2015).

CONCLUSÃO

Após cinco semanas do plantio do horto, foi feita uma nova avaliação, mudas se desenvolveram muito bem no solo e estão com aparência saudável, sempre mantendo os cuidados necessários. Feita alguns discursões alunos executaram uma implantação no horto através de um plantio de uma nova espécie, tal muito interessante é nativa da nossa região.

Espécie implementada no horto após cinco semanas de plantio: PICÃO-PRETO. O picão-preto é uma planta medicinal, também conhecida popularmente por Picão, Pica-pica ou Amor de mulher, que possui propriedade anti-inflamatória, antioxidante, relaxante muscular, anti-diabética e antimicrobiana, podendo ser usada para auxiliar no tratamento de infecção urinária, reumatismo, diabetes, hipertensão, malária, dor no estômago e herpes, por exemplo.

Apesar da variedade de indicações, é importante que o seu uso seja recomendado pelo médico, uma vez que são poucos os estudos que indicam os efeitos dessa planta a curto e longo prazo nas pessoas. O nome científico do picão-preto é *Bidens pilosa*, e pode ser encontrado em lojas de produtos naturais, feiras livres e alguns supermercados. Essa planta cresce nas regiões quentes da América do Sul e, por isso, é muito frequente no Brasil, especialmente em jardins limpos, sem produtos tóxicos e longe das ruas. 7-10 Por tanto podemos obsevar que os graduandos de farmacia sao adeptos ao uso de plantas medicinais e fitoterapicos para tratamentos de enfermidades, visto que graduativamente vao se anpliando as informações e conhecimento sobre o uso racional de plantas medicicinais e fitorepicos fitoterapicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [01] Figueredo, Climério Avelino de, Gurgel, Idê Gomes Dantas e Gurgel, Garibaldi Dantas. Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* [online]. 2014, v. 24, n. 2 [Acessado 6 Junho 2022], pp. 381-400. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000200004>>. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000200004>.
- [02] Escola de fitoterapia Ervanarium: Biblioteca Ervanarium; Disponível em <https://ervanarium.com.br/ervas-mediciniais/>. Acesso em 04/06/2022
- [03] Brasil. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. Comissão Assessora de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos. / Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. – São Paulo: 2019. 4ª edição. 86 p.; 20 cm. - - ISBN 978-85-9533-023-8
- [04] Santos, J.B e Cury, J.P. Picão-preto: uma planta daninha especial em solos tropicais. *Planta Daninha* [online]. 2011, v. 29, n. Spe.
- [05] Maciel, M. A. M., Pinto, A. C., Veiga Jr, V. F., Grynberg, N. F., & Echevarria, A. (2002). Plantas medicinais: a necessidade de estudos multidisciplinares. *Química nova*, 25(3), 429-438.