

EDUCAÇÃO EM SÁUDE E O USO CONSCIENTE DE PLANTAS MEDICINAIS

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Vanessa Lima Gonçalves TORRES

Ana Carolina MORESCO[1]; Adalci Leite TORRES; Lorene ARMSTRONG; Vanessa Lima Gonçalves TORRES

Horto Medicinal: plantando e distribuindo conhecimento 6ª edição

Resumo: Uma das práticas mais antigas para prevenção, tratamento e cura de doenças é o uso de plantas medicinais. O uso seguro é uma estratégia de promoção da saúde que garante a utilização pela comunidade de forma segura e efetiva. Diante disso, o projeto integrou ensino, pesquisa e extensão, com o objetivo de conscientizar a comunidade sobre a utilização adequada de plantas medicinais. Foram elaborados e distribuídos folders educativos e entregues 500 mudas de alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.), camomila (*Matricaria chamomilla* L.), hortelã (*Mentha spicata* L.) e melaleuca (*Melaleuca alternifolia* Cheel). Também foram demonstrados o preparo de repelentes naturais para uso humano e agrícola, ampliando alternativas sustentáveis de cuidado com a saúde e meio ambiente. A ação promoveu interação dialógica entre acadêmicos e comunidade, valorizando o conhecimento tradicional aliado à ciência. Estimulou hábitos seguros no uso de plantas medicinais e fortaleceu a formação prática dos estudantes. Como resultado, a iniciativa beneficiou a população presente, aumentando a percepção sobre os riscos e benefícios das plantas medicinais e incentivando uma prática mais consciente de cuidado com a saúde.

Palavras-chave: Uso racional. Fitoterapia. Conhecimento popular.

INTRODUÇÃO

O uso irracional de medicamentos representa um grande problema de saúde pública. Estima-se que mais da metade de todos os medicamentos sejam prescritos, dispensados ou utilizados de maneira inadequada, contribuindo para o aumento de eventos adversos, resistência antimicrobiana e desperdício de recursos. No Brasil, o problema é considerado uma das prioridades da Política Nacional de Assistência Farmacêutica (BRASIL, 2010).

O profissional farmacêutico tem papel fundamental na promoção da saúde, especialmente por meio da assistência farmacêutica e da atenção farmacêutica. Atuando de forma a prevenir problemas relacionados a medicamentos, evitar interações medicamentosas e contribuir para uma farmacoterapia mais segura e humanizada (SANTANA et al., 2018).

Ao mesmo tempo, observa-se o uso disseminado de plantas medicinais de forma empírica e sem orientação profissional. Essa prática, embora fortemente presente nos costumes, pode ocasionar riscos como interações medicamentosas, hepatotoxicidade e reações adversas. (VEIGA JUNIOR; PINTO; MACIEL, 2005).

Por outro lado, quando utilizadas corretamente, as plantas medicinais representam alternativas terapêuticas seguras e eficazes, que ampliam o acesso ao cuidado em saúde e valorizam o conhecimento tradicional em diálogo com a ciência (SIMÕES et al., 2017). Nesse cenário, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada em 2006, reconheceu oficialmente a fitoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS), incentivando o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos (BRASIL, 2012).

Além de seu uso terapêutico, algumas plantas medicinais, como *Cymbopogon winterianus* (citronela) e *Syzygium aromaticum* (cravo-da-índia), também atuam como repelentes naturais, prevenindo picadas de insetos e promovendo saúde de forma segura e sustentável, integrando conhecimento tradicional e ciência (SANTOS et al., 2023).

Portando, ações de extensão universitária são fundamentais na conscientização da população sobre o uso seguro de medicamentos e plantas medicinais. Um exemplo é o evento realizado em 5 de maio, Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos (BRASIL, 2023), pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), em Ponta Grossa – Paraná. A atividade

alertou sobre os riscos da automedicação, reforçou o uso responsável de fármacos e orientou quanto ao preparo adequado das plantas, incentivando hábitos saudáveis e conscientes.

OBJETIVOS

Promover a conscientização sobre o uso racional de plantas medicinais, por meio de ações educativas realizadas no evento de 5 de maio da UEPG, estimulando a responsabilidade social e a participação ativa dos acadêmicos e profissionais envolvidos.

METODOLOGIA

Inicialmente, realizou-se uma pesquisa bibliográfica para elaboração de um folder educativo, distribuído à comunidade, contendo informações sobre plantas medicinais e seu uso correto. Também foram entregues mudas de plantas medicinais à população, provenientes do Viveiro Florestal UEPG/CAAR, que colaborou na distribuição. As entregas foram acompanhadas de explicações sobre as formas de uso e os potenciais riscos, ressaltando a importância da utilização racional e da orientação adequada.

Para demonstração dos usos das plantas medicinais, prepararam-se dois tipos de repelentes. O repelente humano foi obtido por maceração alcoólica de *Cymbopogon winterianus* (citronela) e *Syzygium aromaticum* (cravo-da-índia), seguindo o método descrito na Farmacopeia Brasileira (ANVISA, 2019), com tempo de maceração de 5 a 7 dias. O repelente agrícola foi elaborado a partir da trituração de 2 ramos de *Ruta graveolens* (arruda) em 500 mL de água, adicionando-se 1 colher de sopa de detergente neutro.

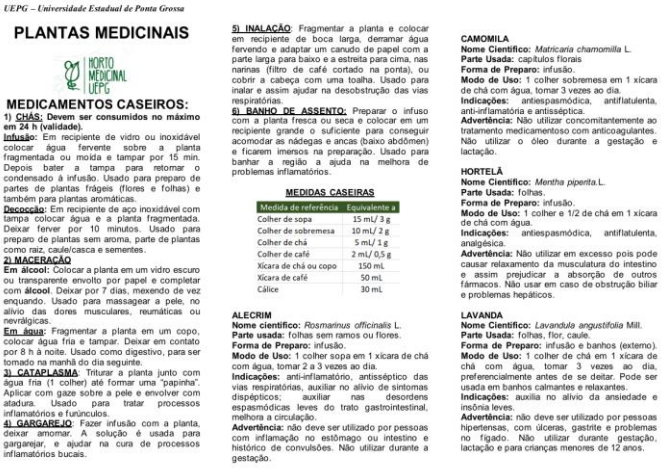
RESULTADOS

A ação extensionista desenvolvida em 5 de maio de 2025, no Terminal Central de Ponta Grossa – PR, contou com a entrega de 500 mudas de plantas medicinais, como alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.), camomila (*Matricaria chamomilla* L.), hortelã (*Mentha spicata* L.) e melaleuca (*Melaleuca alternifolia* Cheel).

O repelente humano, elaborado com *Cymbopogon winterianus* (citronela) e *Syzygium aromaticum* (cravo-da-índia), atua como barreira contra insetos, prevenindo picadas e promovendo saúde de forma segura e sustentável (SANTOS et al., 2023). O repelente agrícola é aplicado como estratégia para controle de insetos em plantas, hortas e jardins.

Ainda foram distribuídos 300 folders com orientações sobre preparos caseiros, a exemplo de infusão, decocção, maceração, cataplasma, gargarejo, inalação e banho de assento. O material reuniu informações sobre usos, formas de preparo, cuidados e contraindicações das espécies, sempre embasado em pesquisa bibliográfica e na Farmacopeia Brasileira.

As espécies contempladas incluíram: alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.), camomila (*Matricaria chamomilla* L.), hortelã (*Mentha spicata* L.), lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.), sálvia (*Salvia officinalis* L.), melissa (*Melissa officinalis* L.), erva-cidreira (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf) e melaleuca (*Melaleuca alternifolia* Cheel) (Figura 1 e 2).



UEPG – Universidade Estadual de Ponta Grossa

PLANTAS MEDICINAIS

HORTO MEDICINAL UEPG

MEDICAMENTOS CASEIROS:

1) CHÁS: Devem ser consumidos no máximo em 24 h (validade).

Infusão: Em recipiente de vidro ou inoxidável colocar água fervente sobre a planta fragmentada ou moída e tampar por 15 min. Depois bater a tampa para retomar o condensado à infusão. Usado para preparo de partes de plantas frágeis (flores e folhas) e também para plantas aromáticas.

Decocção: Em recipiente de aço inoxidável com tampa colocar água e a planta fragmentada. Deixar ferver por 10 minutos. Usado para preparo de plantas sem aroma, parte de plantas como raiz, caule/casca e sementes.

2) MACERAÇÃO

Em álcool: Colocar a planta em um vidro escuro ou transparente envolto por papel e completar com **álcool**. Deixar por 7 dias, mexendo de vez enquando. Usado para massagear a pele, no alívio das dores musculares, reumáticas ou nevrálgicas.

Em água: Fragmentar a planta em um copo, colocar água fria e tampar. Deixar em contato por 8 h à noite. Usado como digestivo, para ser tomado na manhã do dia seguinte.

3) CATAPLASMA: Triturar a planta junto com água fria (1 colher) até formar uma "papinha". Aplicar com gaze sobre a pele e envolver com atadura. Usado para tratar processos inflamatórios e furúnculos.

4) GARGAREJO: Fazer infusão com a planta, deixar amornar. A solução é usada para gargarejar, e ajudar na cura de processos inflamatórios bucais.

5) INALAÇÃO: Fragmentar a planta e colocar em recipiente de boca larga, derramar água fervendo e adaptar um canudo de papel com a parte larga para baixo e a estreita para cima, nas narinas (filtro de café cortado na ponta), ou cobrir a cabeça com uma toalha. Usado para inalar e assim ajudar na desobstrução das vias respiratórias.

6) BANHO DE ASSENTO: Preparar o infuso com a planta fresca ou seca e colocar em um recipiente grande o suficiente para conseguir acomodar as nádegas e ancas (baixo abdômen) e ficarem imersos na preparação. Usado para banhar a região a ajuda na melhora de problemas inflamatórios.

MEDIDAS CASEIRAS

Medida de referência	Equivalente a
Colher de sopa	15 mL/ 3 g
Colher de sobremesa	10 mL/ 2 g
Colher de chá	5 mL/ 1 g
Colher de café	2 mL/ 0,5 g
Xícara de chá ou copo	150 mL
Xícara de café	50 mL
Cálice	30 mL

ALECRIM
Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.
Parte usada: folhas sem ramos ou flores.
Forma de Preparo: infusão.
Modo de Uso: 1 colher sopa em 1 xícara de chá com água, tomar 2 a 3 vezes ao dia.
Indicações: anti-inflamatório, antisséptico das vias respiratórias, auxiliar no alívio de sintomas dispépticos; auxiliar nas desordens espasmódicas leves do trato gastrointestinal, melhora a circulação.
Advertência: não deve ser utilizado por pessoas com inflamação no estômago ou intestino e histórico de convulsões. Não utilizar durante a gestação.

CAMOMILA
Nome Científico: *Matricaria chamomilla* L.
Parte Usada: capítulos florais
Forma de Preparo: infusão.
Modo de Uso: 1 colher sobremesa em 1 xícara de chá com água, tomar 3 vezes ao dia.
Indicações: antiespasmódica, antiflatulenta, anti-inflamatória e antisséptica.
Advertência: Não utilizar concomitantemente ao tratamento medicamentoso com anticoagulantes. Não utilizar o óleo durante a gestação e lactação.

HORTELÃ
Nome Científico: *Mentha pipenta*.L.
Parte Usada: folhas.
Forma de Preparo: infusão.
Modo de Uso: 1 colher e 1/2 de chá em 1 xícara de chá com água.
Indicações: antiespasmódica, antiflatulenta, analgésica.
Advertência: Não utilizar em excesso pois pode causar relaxamento da musculatura do intestino e assim prejudicar a absorção de outros fármacos. Não usar em caso de obstrução biliar e problemas hepáticos.

LAVANDA
Nome Científico: *Lavandula angustifolia* Mill.
Parte Usada: folhas, flor, caule.
Forma de Preparo: infusão e banhos (externo).
Modo de Uso: 1 colher de chá em 1 xícara de chá com água, tomar 3 vezes ao dia, preferencialmente antes de se deitar. Pode ser usada em banhos calmantes e relaxantes.
Indicações: auxilia no alívio da ansiedade e insônia leves.
Advertência: não deve ser utilizado por pessoas hipertensas, com úlceras, gastrite e problemas no fígado. Não utilizar durante gestação, lactação e para crianças menores de 12 anos.

Figura 1 – Folder confeccionado e distribuídos durante as ações de extensão.





SÁLVIA
Nome Científico: *Salvia officinalis* L.
Parte Usada: folhas
Forma de Preparo: infusão.
Modo de Uso: 1 colher de chá ou sobremesa em 1 xícara de chá com água, tomar 3 vezes ao dia.
Indicações: digestivo, para alívio de plenitude gástrica.
Advertência: Não usar em gestantes e lactantes, não usar em pessoas que apresentem crises convulsivas, insuficiência renal ou neoplasias relacionadas ao estrógeno.

MELISSA
Nome científico: *Melissa officinalis* L.
Parte usada: folhas
Forma de Preparo: infusão.
Modo de Uso: 1 colher de chá ou de sopa em 1 xícara de chá com água, tomar 3 vezes ao dia.
Indicações: auxiliar no alívio da ansiedade e insônia leve.
Advertência: Não usar em gestantes e lactantes, não usar em pessoas que apresentem quadro de hipotireoidismo e pressão baixa. Não usar junto com calmantes.

ERVA CIDREIRA
Nome Científico: *Lippia alba* (Mill.) N.E. Br ex Britton &P. Wilson.
Parte Usada: folhas e flores.
Forma de Preparo: infusão.
Modo de Uso: 1 colher de café ou chá em 1 xícara de chá com água, tomar 2 a 3 vezes ao dia.
Indicações: auxiliar no alívio da ansiedade leve, como antiespasmódico e antidispéptico.
Advertência: Não usar em gestantes e lactantes, não usar em pessoas que tenham pressão baixa ou que façam uso de calmantes.

MELALEUCA
Nome Científico: *Melaleuca alternifolia* Cheel
Parte Usada: folhas e gemas
Forma de Preparo: maceração.
Modo de Uso: o óleo pode ser usado em preparações a 5 ou 10%.
Indicações: tratamento de piolhos, feridas infectadas, caspa, picadas de insetos e reumatismo.
Advertência: Não deve ser usado pela via oral, pois pode causar confusão mental, e perda dos movimentos. Em altas concentrações pode causar dermatite de contato.

COLETA
A coleta das plantas deve acontecer normalmente em dias secos e ensolarados, após às 10h até às 16h;
Coletar o órgão de cada planta. Ex.:Funcho: frutos; Hortelã: folhas.
Não coletar plantas medicinais em terrenos baldios e nem em beira de estradas (contaminação).
Não coletar plantas que estejam doentes ou atacadas por insetos.

PROCURE A ORIENTAÇÃO DE UM FARMACÊUTICO
Plantas medicinais podem causar efeitos adversos

@FARMACIA_NO_HORTO

FARMÁCIA UEPG
proex PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E ASSUNTOS CULTURAIS
UEPG Universidade Estadual de Ponta Grossa

Figura 2 – Folder confeccionado e distribuídos durante as ações de extensão.

O evento favoreceu o diálogo entre acadêmicos e comunidade, valorizando o conhecimento tradicional associado às plantas medicinais e associando com informações científicas atualizadas. Além de que a participação de estudantes e professores dos cursos de Farmácia e Ciências Biológicas evidenciou a interdisciplinaridade (FORPROEX, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente ação extensionista contribuiu para ampliar a conscientização da comunidade a respeito dos riscos e benefícios associados ao consumo de plantas medicinais, fortalecendo a importância da informação qualificada para a promoção da saúde. Além disso, destacou-se o papel essencial do farmacêutico e dos acadêmicos na disseminação do conhecimento científico, possibilitando a aproximação com a realidade local e incentivando uma prática mais segura e responsável no cuidado à saúde.

APOIO

Agradece-se a Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) e a Fundação Araucária.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Farmacopeia Brasileira. 6. ed. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. 05/5 – Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde, 2023. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/05-5-dia-nacional-do-uso-racional-de-medicamentos/. Acesso em: 22 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Uso racional de medicamentos: temas selecionados. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2010.

FORPROEX. Guia de Normas e Procedimentos para Projetos e Programas de Extensão. Brasília: FORPROEX, 2012.

SANTANA, K. S. et al. O papel do profissional farmacêutico na promoção da saúde e do uso racional de medicamentos. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, v. 9, n. 1, p. 399-408, jan./jun. 2018.

SANTOS, W. I.; STADLER, J. P.; GIUSTI, E. D.; CHENDYNSKI, L. T.; GOMES, S. I. A. A. Desenvolvimento de produtos naturais com potencial repelente para prevenção da dengue. Ensaios e Ciências, v. 27, n. 2, p. 136–145, 2023.

SIMÕES, C. M. O. et al. Farmacognosia: do produto natural ao medicamento. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

VEIGA JUNIOR, V. F.; PINTO, A. C.; MACIEL, M. A. M. Plantas medicinais: cura segura? Química Nova, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 519-528, 2005.