

PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO POR MEIO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Vanessa LIMA GONÇALVES TORRES

Ana Carolina MORESCO[1]; Adalci Leite TORRES; Patrícia Mazureki CAMPOS; Vanessa Lima Gonçalves TORRES

Horto Medicinal: plantando e distribuindo conhecimento 6ª edição

Resumo: O autocuidado é definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a capacidade de indivíduos e comunidades de promover saúde, prevenir doenças e manter o bem-estar, com ou sem suporte profissional. Nesse contexto, o projeto promoveu o autocuidado por meio do uso de plantas medicinais e práticas complementares, integrando ensino, pesquisa e extensão. Teve como objetivo capacitar a comunidade para o uso seguro e consciente dessas práticas, estimulando hábitos saudáveis e o bem-estar físico, mental e emocional. As atividades incluíram a colheita, secagem e embalagem de melissa (*Melissa officinalis* L.) e hortelã (*Mentha spicata* L.), a confecção de escalda-pés com lavanda (*Lavandula dentata*) e calêndula (*Calendula officinalis*), produção de aromatizador natural de lavanda, velas aromáticas e orientações sobre o uso correto de plantas medicinais. Foram distribuídos 331 pacotes de melissa, 51 de hortelã, 300 escalda-pés, 1 aromatizador e diversas velas, beneficiando aproximadamente 682 pessoas que demonstraram participação ativa nas ações relatando o uso das práticas no seu cotidiano. O projeto fortaleceu a autonomia da comunidade no cuidado com a saúde, proporcionou aos estudantes aprendizado prático e evidenciou que o uso seguro de plantas medicinais promove hábitos saudáveis, bem-estar e consciência no autocuidado.

Palavras-chave: Bem-estar. Práticas integrativas. Fitoterapia.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o autocuidado como a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades em promover saúde, prevenir doenças, manter o bem-estar e gerenciar condições de saúde, com ou sem o suporte de um profissional. Trata-se de práticas

realizadas em situações do dia-a-dia, direcionadas a si mesmo ou ao controle de fatores que afetam saúde e qualidade de vida. (BRASIL, 2023). No Brasil, as plantas medicinais são utilizadas como práticas complementares à medicina convencional. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) que visam promover saúde, prevenir doenças e estimular o cuidado integral. Valorizando a conexão entre indivíduo, sociedade e meio ambiente, promovendo autonomia e autocuidado (BRASIL, 2025).

Entres as principais PICS, destacam-se a fitoterapia que utiliza plantas medicinais em diferentes formas farmacêuticas para prevenção e tratamento de doenças; a aromaterapia que emprega óleos essenciais para equilíbrio físico e emocional; e a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que buscar o equilíbrio energético e orgânico do indivíduo, a partir de práticas corporais e mentais. (BRASIL, 2025). A aromaterapia é comumente utilizada pela inalação direta dos óleos essenciais, porém pode ser aplicada por meio do escalda-pés, prática que consiste em mergulhar os pés em água morna com ervas medicinais e sal grosso. Essas aplicações proporcionam bem-estar físico e emocional, melhorando o sono, estresse e dores (NASCIMENTO, 2020).

Cerca de 2,6% da população adulta brasileira utiliza plantas medicinais ou fitoterápicos, especialmente mulheres, pessoas com 60 anos ou mais de idade, com maior renda e com presença de doenças crônicas. (CASTILHOS; BARBATO; BOING, 2023). Em comunidades rurais, como Sete Saltos de Baixo em Ponta Grossa, diversas espécies são usadas em forma de chás para tratar sintomas de gripe, dores estomacais e infecções (STANISKI et al., 2015).

Tais abordagens representam alternativas acessíveis, no entanto, persistem barreiras como o acesso limitado a informações, o desconhecimento sobre o uso correto das plantas medicinais e da aromaterapia, além da ausência de estratégias educativas consistentes (POLICARPI; GARBOSSA; SANTOS, 2025). Diante disso, projetos de extensão universitária aproximam a universidade da população, articulando ensino, pesquisa e comunidade (FORPROEX, 2012). Promovendo educação em saúde e permitindo que população assuma papel ativo no

autocuidado, desenvolvendo autonomia e capacidade de tomar decisões informadas sobre seu bem-estar.

OBJETIVOS

Promover o autocuidado na comunidade por meio do uso de plantas medicinais, integrando educação em saúde, prática extensionista e experiências de aprendizagem para os estudantes, estimulando a troca de conhecimentos entre a universidade e a população, bem como a valorização de práticas integrativas e sustentáveis.

METODOLOGIA

Inicialmente, realizou-se a colheita das plantas cultivadas no Horto Medicinal da Universidade Estadual de Ponta Grossa, como a melissa (*Melissa officinalis* L.), hortelã (*Mentha spicata* L.) e lavanda (*Lavandula dentata*). Após, efetuou-se o processo de secagem em ambiente ventilado, protegido da luz solar, em temperatura inferior a 40 °C, conforme a Farmacopeia Brasileira (2021), e posteriormente utilizadas na confecção de produtos.

Preparo dos pacotes de plantas secas: Depois de secas, a melissa e o hortelã foram embalados e identificados para posterior distribuição à comunidade.

Escalda pés: utilizou-se 400 g de plantas secas (flores de lavanda previamente secas e flores de calêndula, *Calendula officinalis*), sal grosso q.s.p. 2000 g, 80 g de óleo vegetal, 80–200 g de essência aromática e corante em quantidade suficiente.

Aromatizador natural de lavanda: colocou-se as flores de lavanda em álcool etílico, mantendo em maceração por 5 a 7 dias conforme Farmacopeia Brasileira (2021).

Workshop de velas aromáticas: abordou-se aromaterapia e produziu-se velas. Adicionou-se 30g de gordura vegetal a 60g da parafina aquecendo até completa fusão. Resfriou-se até aproximadamente 60ºC, adicionou-se a essência e verteu-se em recipiente previamente aquecido para evitar a formação de bolhas.

A avaliação da ação ocorreu por meio de observação direta da participação comunitária, do interesse nas atividades educativas e das discussões realizadas durante os encontros.

RESULTADOS

As plantas utilizadas apresentam propriedades terapêuticas conhecidas: a melissa tem efeito calmante, ansiolítico, digestivo e sedativo; a hortelã atua como digestiva, analgésica e antiespasmódica; a lavanda é ansiolítica e relaxante; e a calêndula possui efeito calmante e cicatrizante (BRASIL, 2021). Com essas espécies confeccionaram-se pacotes com plantas secas, escalda-pés, aromatizador natural e velas aromáticas, que foram distribuídos à comunidade (Figura 1).



Figura 1 – Produtos confeccionados e distribuídos durante as ações de extensão: escalda-pés, aromatizador, pacotes contendo melissa e hortelã, e velas aromáticas.

Foram produzidos e distribuídos 382 pacotes de plantas secas, incluindo 331 de melissa e 51 de hortelã. Para o escalda-pés, foram entregues 300 pacotes contendo plantas secas de lavanda e calêndula. O aromatizador de lavanda foi utilizado para demonstração prática e orientação aos participantes. Essas ações, junto com a orientação sobre o uso de plantas medicinais, feitas durante o 7º Arboriza Ponta Grossa em 28 de março de 2025, beneficiaram aproximadamente 682 pessoas, considerando a distribuição de produtos.

O workshop atendeu 40 alunos de diversos cursos da Universidade Estadual de Ponta Grossa, nos dias 22, 26 e 29 de maio. Em tais dias foram abordados temas relacionados à aromaterapia, uso de óleos essenciais e produção prática de velas aromáticas. A receptividade



do público em ambas as ações foi positiva, evidenciada pela participação, interesse nas atividades educativas e relatos sobre a aplicabilidade das práticas em seu cotidiano.

As atividades fortaleceram a conexão entre a universidade e a comunidade, favorecendo a troca de conhecimentos e experiências segundo Interação Dialógica, que estabelece relação recíproca entre universidade e sociedade (FORPROEX, 2012). Para os estudantes, o projeto representou aprendizado prático, ampliando a compreensão do papel social da universidade e promovendo integração entre ensino, pesquisa e extensão. Contribuindo paralelamente para a promoção do autocuidado e formação acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto demonstrou a relevância de ações que promovem o ensino sobre a importância do autocuidado por meio de plantas medicinais bem como aromaterapia. Tais ações aproximam a universidade da comunidade, ao trocarem de forma significativa os conhecimentos. A continuidade do projeto representa oportunidade para alcançar novas comunidades, promover o bem-estar e auxiliar no desenvolvimento dos discentes.

APOIO

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

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Formulário de Fitoterápicos: 2ª edição. Farmacopeia Brasileira. Brasília: Anvisa, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Autocuidado em saúde: literacia, condições crônicas e promoção da saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Recursos terapêuticos PICS. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-teraupeticos. Acesso em: 5 set. 2025.

CASTILHOS, A.; BARBATO, R.; BOING, A. Prevalência e fatores associados à utilização de plantas medicinais e fitoterapia no Brasil. Revista Fitos, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, v. 17, n. 3, p. 400–410, 2023. DOI: 10.32712/2446-4775.2023.1477. Disponível em: https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1477.. Acesso em: 5 set. 2025.

FORPROEX – Fórum de Pró-Reitores de Extensão. Diretrizes para a extensão universitária: relatório do FORPROEX 2012. Brasília: FORPROEX, 2012.

POLICARPI, Jakson Junes; GARBOSSA, Renata Adriana; SANTOS, Vera Lucia Pereira dos. Uso de plantas medicinais na medicina popular: benefícios e desafios. Caderno Intersaberes, Curitiba, v. 14, n. 52, p. 362–377, 2025.

STANISKI, A.; FLORIANI, N.; STRACHULSKI, J. Estudo Etnobotânico de Plantas Medicinais na Comunidade Faxinalense Sete Saltos de Baixo, Ponta Grossa - PR. Terr@ Plural, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 320–340, 2015. Disponível em: https://revistas.uepg.br/index.php/tp/article/view/6514. Acesso em: 5 set. 2025.

NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Carla Koetz. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. Recife: Fiocruz-PE; ObservaPICS, 2020. 33 p. (Cuidado integral na Covid; n. 2).