

DO HORTO À COMUNIDADE: Estratégias Educativas sobre Plantas Medicinais e Plantas Alimentícias Não Convencionais

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Vanessa Lima Gonçalves TORRES

Kauany Vitória Hadena PEREIRA[1]; Vanessa Lima Gonçalves TORRES; Patrícia Mazureki CAMPOS; Adalci Leite TORRES

Horto Medicinal: plantando e distribuindo conhecimentos

Resumo: A insegurança alimentar ainda afeta cerca de 70,3 milhões de brasileiros, evidenciando a necessidade de estratégias que promovam não apenas o acesso, mas também a qualidade nutricional da alimentação. Diante do aumento do consumo de ultraprocessados, este trabalho apresenta uma experiência de extensão universitária realizada no 7º Arboriza Ponta Grossa com participação do projeto Horto Medicinal: plantando e distribuindo conhecimentos. A iniciativa buscou incentivar hábitos alimentares saudáveis por meio da valorização das plantas medicinais e das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Foram confeccionadas e distribuídas 401 unidades de sal de ervas medicinais como alternativa ao uso de temperos industrializados, além da oferta de bolo de ora-pro-nóbis, cuja receita foi acessada por QR Code. Aproximadamente 600 pessoas visitaram o estande, demonstrando grande adesão às atividades. A participação ativa da comunidade, demonstrada pelo interesse nas atividades e pela interação com os estudantes e professores, evidenciou o potencial transformador da extensão universitária.

Palavras-chave: Educação em saúde. Alimentação saudável. Ervas medicinais.

INTRODUÇÃO

As plantas medicinais e as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) representam importantes recursos terapêuticos e nutricionais, contribuindo para a promoção da alimentação saudável e da saúde preventiva. Elas podem conter diversos compostos, como minerais, vitaminas, fibras, antioxidantes, compostos fenólicos, terpenos, entre outros (Santos, 2023), que auxiliam no equilíbrio nutricional e na manutenção da saúde, colaborando para a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis associadas a hábitos de vida.

[1] Apresentador(a)

Apesar dos avanços no combate à fome e na ampliação do acesso a alimentos, a garantia de uma boa alimentação não assegura, necessariamente, escolhas saudáveis. A crescente inserção de alimentos ultraprocessados na dieta da população brasileira configura um dos desafios contemporâneos na saúde pública. Esses produtos, embora reconhecidamente prejudiciais à saúde, têm ganhado ampla adesão devido ao baixo custo, à fácil disponibilidade no mercado, à praticidade de preparo e ao intenso apelo sensorial exercido sobre os consumidores (BRASIL, 2024). Caracterizados por elevados teores de sódio, açúcar e gorduras saturadas, os ultraprocessados estão associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial (BRASIL, 2024), reforçando a necessidade de políticas e ações educativas que incentivem escolhas alimentares mais saudáveis, promovendo maior conscientização sobre a relação direta entre hábitos alimentares e manutenção da saúde. Neste sentido, o presente trabalho apresenta um relato de experiência extensionista desenvolvido durante o evento 7° Arboriza Ponta Grossa, promovido pelo Viveiro Florestal da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). A ação foi conduzida pelo estande do projeto Horto Medicinal: plantando e distribuindo conhecimentos, onde, durante o evento, foram realizadas atividades de educação em saúde com orientações ao público sobre formas seguras de utilização de plantas medicinais, além de conteúdos informativos sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e seus potenciais nutricionais e funcionais. Como parte das práticas, destacou-se a produção e distribuição de sal aromatizado com ervas medicinais e a exposição de um bolo de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill) para demonstração da aplicação e utilização das PANCs.

OBJETIVOS

Relatar as atividades extensionistas realizadas pelo projeto Horto Medicinal: plantando e distribuindo conhecimentos durante o 7° Arboriza Ponta Grossa, com foco na educação em saúde, valorização das plantas medicinais e PANCs e incentivo ao uso consciente desses recursos na alimentação e no cuidado em saúde.

METODOLOGIA

O presente relato de experiência extensionista foi desenvolvido durante o 7° Arboriza Ponta Grossa, realizado em 28 de março de 2025 no Campus Uvaranas da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), evento promovido pelo Viveiro Florestal UEPG/CAAR em conjunto com outros projetos parceiros. Um dos projetos que conduziu atividades neste evento foi o projeto de extensão "Horto Medicinal: plantando e distribuindo conhecimentos", vinculado ao curso de Farmácia da UEPG, com a participação de acadêmicos e professores, tendo como objetivo principal a promoção de educação em saúde por meio da divulgação do uso seguro de plantas medicinais e das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs).

O projeto contou com um estande, organizado para estimular o aprendizado por meio de exposições e materiais informativos. Dentre as atividades desenvolvidas, realizou-se a produção artesanal de sal de ervas medicinais, preparada previamente pelos extensionistas, utilizando ervas desidratadas, como manjericão (*Ocimum basilicum* L.), tomilho (*Thymus vulgaris* L.), alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.), salsa (*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss) e cebolinha (*Allium fistulosum* L.), que foram trituradas e misturadas ao sal de cozinha.

Outra atividade de destaque foi a demonstração de bolo de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill), com o objetivo de exemplificar a aplicação das PANCs na culinária. O bolo esteve exposto no evento e sua receita pôde ser acessada pelos visitantes por meio de QR Code impresso e fixado no espaço expositivo, permitindo a reprodução do preparo em casa. Ao longo do evento, acadêmicos e professores atuaram na orientação direta do público, promovendo a troca de saberes e incentivando escolhas alimentares mais saudáveis.

RESULTADOS

Durante o evento, o estande do projeto recebeu a visita de aproximadamente 600 pessoas, incluindo membros da comunidade acadêmica e da população em geral de Ponta Grossa (PR). Foram produzidos e distribuídos 401 pacotes de sal com ervas medicinais, uma

estratégia eficaz para incentivar hábitos alimentares mais saudáveis. A combinação de ervas aromáticas ao sal permite reduzir a quantidade de sódio utilizada no preparo dos alimentos, ao mesmo tempo em que intensifica o sabor, tornando-os mais atrativos sem recorrer ao excesso de sal refinado. Essa prática tem grande relevância na saúde pública, pois o consumo elevado de sódio está diretamente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial, que acomete cerca de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo e é responsável por aproximadamente 7,1 milhões de mortes anuais (Alvim et al., 2024). Dados da Pesquisa Nacional de Saúde, conduzida pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), revelaram que os brasileiros consomem, em média, 9,34 gramas de sal por dia, valor próximo ao dobro do limite recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 5 gramas diárias. (Brasil, 2022). Além disso, segundo a Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (2014), estudos também evidenciam uma relação entre a ingestão excessiva de sal e o aumento do risco de obesidade, acúmulo de gordura corporal e maior circunferência abdominal. A utilização das ervas, por sua vez, permite o aproveitamento de suas propriedades terapêuticas, reforçando o papel da alimentação funcional como aliada na promoção da saúde.

A exibição do bolo de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill) despertou grande interesse do público, promovendo diálogos e troca de experiências sobre o cultivo e o uso da planta. Muitos visitantes relataram já ter contato com a espécie e demonstraram entusiasmo em testar a receita, evidenciando o potencial dessa atividade como ferramenta educativa prática para incentivar a inserção das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no dia a dia. A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill) apresenta composição nutricional de destaque, podendo ser consumida crua ou cozida, sendo fonte relevante de proteínas, fibras e minerais, especialmente cálcio e ferro, o que a torna uma importante aliada na promoção de dietas mais equilibradas e diversificadas (Dias; Durigan; Guimarães, 2018). Ela contribui para a prevenção de deficiências nutricionais e para a melhoria da qualidade alimentar em diferentes contextos, além de apresentar uma alta concentração de mucilagem e ausência de

toxicidade, o que a torna um grande atrativo para ser usada em produtos alimentícios (Pagotto; Tessmann; Kuhn, 2021).

Tais práticas contribuem não apenas para a prevenção de deficiências nutricionais, mas também para o fortalecimento de uma alimentação saudável que seja capaz de reduzir riscos associados a doenças crônicas não transmissíveis e promover maior qualidade de vida à população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação de extensão realizada obteve ampla adesão da comunidade, refletindo-se em impacto relevante na promoção de conscientização sobre escolhas alimentares e na motivação para a adoção de práticas cotidianas mais saudáveis, reforçando o papel da extensão universitária como instrumento de transformação, capaz de aproximar o conhecimento científico em realidade para a população, além de estimular mudanças em prol da saúde coletiva.

REFERÊNCIAS

ABESO – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Sal**. ABESO. São Paulo, 04 fev. 2014. Disponível em: https://abeso.org.br/sal/. Acesso em: 29 ago. 2025.

ALVIM, D. C.; PINHO, V. A.; VASCONCELOS, J. A *et al*. Hipertensão arterial: prevalência, tratamento e controle da doença. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 3, p. 293–301, 2024. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/1602. Acesso em: 28 ago. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. **Além da alta disponibilidade, alimentos ultraprocessados trazem impactos sociais e ambientais**. Ministério da Saúde, 04 set. 2024. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/setembro/alem-da-alta-disponibilidade-alimentos-ultraprocessados-trazem-impactos-sociais-e-ambientais. Acesso em: 25 ago. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alerta: você pode estar consumindo quase o dobro de sal do que deveria**. Ministério da Saúde, 26 jan. 2022. Disponível em:

https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2019/alerta-voce-pode-estar-consumindo-quase-o-dobro-de-sal-do-que-deveria. Acesso em: 25 ago. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável: a chave para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis**. Ministério da Saúde, 20 ago. 2024. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/alimentacao-saudavel-a-chave-para-a-prevencao-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis. Acesso em: 25 ago. 2025

DIAS, R. N.; DURIGAN, M. F. B.; GUIMARÃES, P. V. P. Potencial do uso da *Pereskia aculeata* Mill. na segurança alimentar em comunidades em situação de risco e vulnerabilidade social. *In*: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE AGROPECUÁRIA SUSTENTÁVEL VI CONGRESSO INTERNACIONAL DE AGROPECUÁRIA SUSTENTÁVEL, 19., 2018, Viçosa. **anais** [...]Viçosa: UFV, 2018. Disponível em: http://www.alice.cnptia.embrapa.br/alice/handle/doc/1104054. Acesso em: 27 ago. 2025

PAGOTTO, C. K.; TESSMANN, J. R.; KUHN, G de. O. **ORA-PRO-NÓBIS: PROPRIEDADES E APLICAÇÕES**. 2021. Trabalho de conclusão de curso (Pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos com Ênfase em Alimentos Funcionais) - Instituto Federal de Santa Catarina. Xanxerê. 2021. Disponível em: https://repositorio.ifsc.edu.br/handle/123456789/2286. Acesso em: 29 ago.2025

SANTOS, G. A dos. Plantas medicinais e seus compostos bioativos: Uma perspectiva etnobotânica e etnofarmacológica com ênfase em plantas medicinais e alimentícias não convencionais (PANCS). **Revista FAG Saúde,** v. 2, n. 2, 2023. Disponível em: https://publicacoes.uniesp.edu.br/index.php/14/article/view/163/141. Acesso em: 28 ago. 2025