

PLANTAS MEDICINAIS E ESPECIARIAS: Do conhecimento popular ao científico.

LESSANDRA DE OLIVEIRA PEREIRA¹; SUZANA ANTIQUEIRA DE CASTRO²;
HELOISA HELENA DUVAL DE AZEVEDO³

¹Universidade Federal de Pelotas – lessandraoliveira16@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – suzanaantc@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – profa.heloisa.duval@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

As plantas medicinais são definidas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), como "todo e qualquer vegetal que possui, em um ou mais órgãos, substâncias que podem ser utilizadas com fins terapêuticos ou que sejam precursores de fármacos semi-sintéticos", sendo o uso dessas plantas parte da prática de medicina popular, considerada uma das mais antigas formas de tratamento, cura e prevenção de doenças da humanidade (VEIGA JÚNIOR *et al.*, 2005). Os saberes das plantas medicinais foram construídos a partir da cultura popular, foi com base nesses conhecimentos que a grande maioria dos medicamentos disponíveis mundialmente são ou foram originados (BRASIL, 2011). Entretanto, alguns cuidados devem ser tomados no consumo dessas plantas, pois cada uma das espécies possui indicações e restrições de uso e quando esse é feito de forma equivocada pode ocasionar toxicidade (GIBERTONI *et al.*, 2014).

Desde a antiguidade as especiarias são consideradas insumos de grande valor e já foram utilizadas até mesmo como moeda de troca em séculos passados, além do conhecido uso como temperos, também foram utilizadas como remédio assim como para conservação de alimentos (RODRIGUES e SILVA, 2009). As especiarias podem ser definidas como o material seco da planta que normalmente é acrescentado ao alimento para melhorar o *flavor* e possuem princípios ativos com propriedades medicinais, sendo comprovada sua eficácia para a promoção da saúde, porém sua forma de preparo e quantidade consumida são fatores importantes para obtenção de resultados benéficos (DEL RÉ e JORGE, 2012).

Articular os conhecimentos popular e científico é necessário para melhor proveito dos efeitos terapêuticos pelo uso de plantas medicinais e especiarias, promovendo reflexão de um uso racional. Contudo, este trabalho tem como objetivo apresentar as ações de conhecimentos popular e científico de plantas medicinais e especiarias promovido pelo Programa de Educação Tutorial (PET) Ação e Pesquisa em Educação Popular (GAPE) - PET GAPE.

2. METODOLOGIA

Com base nos cuidados que precisam ser tomados em relação às plantas medicinais e especiarias, tanto para maximizar seus benefícios como para alertar suas restrições, o grupo PET GAPE levantou algumas questões: A população conhece os efeitos adversos das plantas medicinais? E os efeitos terapêuticos das especiarias?

Tendo como ponto de partida tais questionamentos, a ação foi criada entendendo que a demanda de informações acerca do assunto de maneira acessível e prática é bastante baixa.

Desse modo, como a ação faz parte do projeto de extensão “Se Cuida, Bem”, que tem como objetivo passar informações sobre saúde para a população através das redes sociais do PET GAPE, a popularização sobre as plantas medicinais e especiarias está sendo feita a partir das redes sociais, meio pelo qual o PET tem implementado suas ações em virtude da pandemia de Covid-19.

Reuniões são feitas semanalmente para a criação das postagens, assim como os temas, pelo grupo responsável pela ação. O material para postagem é pesquisado através de fontes bibliográficas confiáveis, como artigos científicos e órgãos oficiais como a ANVISA e o Ministério da Saúde, desses são extraídas informações de nomenclaturas científica e popular, advertências, indicações de uso e modo de preparo, visando postagens em formato visual e de fácil entendimento que são publicadas quinzenalmente nas redes sociais do grupo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Brasil possui umas das maiores biodiversidades do mundo, representando 19% do número total de espécies do planeta, a OMS estima que 80% da população utiliza de práticas tradicionais para os cuidados básicos de saúde (BRASIL, 2006), priorizando tais práticas antes mesmo de procurar ajuda profissional (GIBERTONI *et al.*, 2014).

O estudo de Vieira e Leite (2018), que teve como objetivo relatar o uso do conhecimento popular de plantas medicinais utilizadas por uma comunidade, constatou que a população tem conhecimentos de plantas medicinais e as utilizam para tratar doenças, o baixo custo dessas plantas e a crença de que elas não podem fazer mal à saúde são um dos motivos pelos quais as pessoas procuram a prevenção e cura de doenças. Contudo, foi percebido a necessidade de informar melhor a comunidade através de conhecimentos científicos.

O estudo de Gomes *et al.* (2017), que objetivou identificar a utilização de especiarias pela população idosa, constatou que a maioria dos participantes utilizavam as especiarias nos alimentos não só pelo sabor, mas pelos benefícios à saúde e relataram que seus conhecimentos foram adquiridos de geração em geração. Em virtude disso, perceberam a necessidade de ações educativas para aprimorar o uso da utilização das especiarias para a população.

O PET GAPE é formado por um grupo multidisciplinar composto por 12 bolsistas, que busca e valoriza os conhecimentos acerca do saber popular e tem como objetivo desenvolver ações sociais e educativas para a população. Tendo conhecimento que no Brasil cerca de 32% da população com acesso à internet utiliza deste meio para buscar informações sobre saúde, o grupo vem utilizando as redes sociais para alcançar seus objetivos (SILVA e CASTRO, 2008).

4. CONCLUSÕES

Com a presente ação foi possível conhecer a necessidade de informações referentes às plantas medicinais e especiarias para população, que cada vez mais busca deste meio para prevenção, tratamento e cura de doenças. Busca-se constantemente o aprimoramento da ação assim como do projeto, a fim de, atingir um maior público com tais informações que são de grande importância a saúde de toda a população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira**. Brasília: Anvisa, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília, 2006.

DEL RÉ, P.V.; JORGE, N. Especiarias como antioxidantes naturais: aplicações em alimentos e implicação na saúde. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Botucatu, v. 14, n. 2, p. 389-399, 2012.

GIBERTONI, Fernanda Simão; FONSECA FILHO, João Carlos; SALOMÃO, Fernanda Gonçalves Duvra. O uso de Plantas Medicinais na Promoção Da Saúde e na valorização da Cultura Popular em um programa de Saúde da Família. **Rev. APS**, v. 17, n. 3, p. 408 - 414, 2014.

GOMES, Andréia Assamy Guinoza *et al.* As especiarias no cotidiano dos idosos. **Rev enferm UFPE online**, Recife, v. 11, n. 2, p. 984-991, fev. 2017.

RODRIGUES, Ronaldo da Silva; SILVA, Roberto Ribeiro da. A História sob o Olhar da Química: As Especiarias e sua Importância na Alimentação Humana. **Quím. Nova**, v. 32, n. 2, p. 84-89, mai. 2010.

SILVA, Emília Vitória da; CASTRO, Lia Lusitana Cardozo de. A internet como forma interativa de busca de informação sobre saúde pelo paciente. **Revista Textos de la CiberSociedad**, v. 16, 2008. Disponível em: <<http://www.cibersociedad.net/textos/articulo.php?art=211>>. Acesso em: 23 set. 2012.

VEIGA JUNIOR, Valdir F.; PINTO, Angelo C.; MACIEL, Maria Aparecida M. Plantas medicinais: cura segura?. **Quím. Nova**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 519-528, 2005.

VIEIRA, Vanessa Diniz; LEITE, Lucas Marconi dos Santos. O uso do conhecimento popular das Plantas Medicinais utilizadas pela comunidade no nordeste. **Temas em Saúde**, Faculdades Integradas de Patos, João Pessoa, edição especial, 2018. ISSN 2447-2131.