

PLANTAS MEDICINAIS FAZEM MAL? UMA ATIVIDADE DESENVOLVIDA PELO PROJETO DE EXTENSÃO BARRACA DA SAÚDE NO 34º ANIVERSÁRIO DO MUNICÍPIO DE MORRO REDONDO

JANAINA GONÇALVES TAVARES¹; JULIA MACIEL OUTEIRO²; NATALIA GONÇALVES TAVARES³; MILENA QUADRO NUNES⁴; GABRIEL MOURA PEREIRA⁵; JULIANE FERNANDES MONKS DA SILVA⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas - jana.g.tavares@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas - juliamouteiro@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas - natalia10.g.tavares@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas - milenajag@outlook.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas- Gabriel_mourap_@hotmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas - julianemonks@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

As plantas medicinais são consideradas antigas formas de tratamento, cura e prevenção de diversas patologias, sendo uma prática medicinal empregada pela sociedade, procedendo-se através de gerações (VIEIRA, ANDRADE, MEDEIROS, 2020). Toda planta que apresenta em sua composição substâncias terapêuticas são denominadas plantas medicinais (FREITAS et al., 2019).

Sendo assim vale ressaltar que o uso indiscriminado de plantas sem qualquer conhecimento farmacológico e toxicológico é perigoso e merece atenção, visto que a segurança em seu consumo depende da identificação correta da planta, conhecimento de qual parte deve ser utilizada, modo de preparo, forma de uso e dose apropriada (PEDROSO, ANDRADE, PIRES, 2021).

Sendo assim, o objetivo do trabalho foi descrever o conhecimento popular sobre algumas plantas medicinais que foram abordadas em uma atividade realizada no município de Morro Redondo, bem como compartilhar informações a respeito ao uso, princípios ativos nutricionais e além de orientar a população sobre a importância de utilizá-las racionalmente.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma atividade desenvolvida pelo projeto de extensão Barraca da Saúde da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). O projeto conta com a participação de diferentes cursos relacionados ou não à área da saúde, sendo um projeto interdisciplinar, que realiza atividades de educação em saúde e visa a troca de conhecimentos com comunidades vulneráveis da cidade de Pelotas e da região Sul.

No dia 15 de maio de 2022, durante o 34º Aniversário do Município de Morro Redondo, a Barraca da Saúde realizou diversas atividades interdisciplinares no município, dentre as quais destacou-se a atividade sobre: “Plantas Medicinais fazem mal?”, promovida pelos cursos de Farmácia e Nutrição, contando com a participação de onze acadêmicos de ambos cursos.

O desenvolvimento desta atividade caracterizou-se através da escolha de nove plantas medicinais, procurando levar aquelas mais comuns entre a população local. Foram elas: alho, gengibre, salsa, alecrim, marcela, capim cidreira, cavalinha, guaco e dente de leão.

As plantas medicinais escolhidas foram utilizadas para auxiliar na identificação da atividade desenvolvida, ficando sobre a mesa pequenas amostras de cada uma dessas plantas e uma caixa de papelão customizada, contendo perguntas sobre conhecimentos gerais relacionados a elas.

O intuito era solicitar para os participantes retirar uma ou mais perguntas da caixa para tentar reconhecer a planta medicinal que estava sendo descrita no papel, com o objetivo de explorar o conhecimento popular, além de tirar dúvidas a respeito delas.

Ao longo da atividade, foram feitas discussões sobre as plantas medicinais, por exemplo, suas propriedades medicinais, nutricionais, bem como seu uso racional.

Foi registrado em uma ficha de papel o nome de cada participante e sua idade, a fim de constar o número de atendimento de indivíduos beneficiados com a mesma.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram dessa atividade 41 pessoas, com idades entre 7 e 72 anos, sendo 60,98% do público do sexo feminino.

Notou-se que grande parte dos participantes possuíam conhecimento sobre as plantas medicinais, o que foi evidenciado devido à quantidade de acertos na atividade desenvolvida. Por exemplo, referente a planta medicinal conhecida popularmente como “Macela” foi feita a seguinte pergunta: “Planta medicinal que ajuda a tratar problemas digestivos, como dor no estômago, gases e diarreia. Além disso, é muito utilizada para clarear os cabelos. Que planta medicinal é essa?”. A maioria acertou a resposta.

Assim também, muitos indivíduos relataram que cultivavam plantas medicinais em seus jardins e quintais para uso próprio, o que contribuiu para o conhecimento das questões abordadas. Uma pesquisa desenvolvida por HUMENHUK, LEITE, FRITSCH (2020), verificou o conhecimento e uso de plantas medicinais no município de Mafra, Santa Catarina. Dos entrevistados, a grande maioria era do sexo feminino (86,36%). Verificou-se que a maior parte da população possuía conhecimento sobre plantas medicinais e que 37% afirmaram ter aprendido sobre o assunto com familiares e amigos.

Vale ressaltar que quando falamos de plantas medicinais devemos ter uma maior atenção sobre os efeitos adversos, visto que quando consumidas de maneira exagerada ou inapropriada essas ervas podem causar efeitos indesejáveis. O guaco, por exemplo, pode interferir na coagulação sanguínea, e se utilizado em doses elevadas pode causar vômitos e diarreia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Para que as plantas medicinais sejam utilizadas de maneira segura e eficaz é necessário que haja conhecimento sobre questões importantes, como identificação, parte utilizada, forma ideal de preparo e dose recomendada. Dessa forma, viabiliza-se a união de saberes do uso popular e evidências científicas consolidadas. (PEDROSO, ANDRADE, PIRES, 2021).

O tema proposto revelou a importância do uso racional das plantas medicinais para promover sua utilização correta e demonstrar que um produto natural pode ser capaz de causar efeitos adversos graves devido às substâncias potencialmente perigosas encontradas em algumas plantas. Outrossim, quando utilizadas em excesso as plantas medicinais podem causar intoxicação e interação quando empregadas em associação com certos medicamentos convencionais e outras plantas e fitoterápicos (PEDROSO, ANDRADE, PIRES, 2021).

Por esse motivo, eventos educativos que visam a troca de conhecimento com à população, como é o caso da Barraca da Saúde, são de extrema importância para levar conhecimento científico de maneira didática e compreensiva para todas as idades, demonstrando à população que o natural pode fazer mal quando não utilizado de forma racional.

4. CONCLUSÕES

Sendo assim, sabe-se que plantas medicinais apresentam vários benefícios medicinais e nutricionais comprovados, por conta disso, muitas pessoas conhecem e cultivam essas ervas. Entretanto, quando não utilizadas de forma racional, podem levar a diversos efeitos colaterais. A atividade proposta revelou o domínio sobre o tema pela maior parte dos participantes. Entretanto, destacou a importância de ter profissionais da saúde no fornecimento de informações que visem conscientizar a população por meio de eventos educativos, como esse desempenhado no município de Morro Redondo pelo projeto de extensão Barraca da Saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FREITAS, D. F.D; SOUZA, J, N; FONSECA, J. R.O; GUIMARÃES, V. H. D. **Plantas Medicinais**. Monte Claros: Caminhos Iluminados, 2019.

HUMENHUK, T; LEITE, D.R.B; FRITSCH, M. Conhecimento popular sobre plantas medicinais utilizadas no município de Mafra, SC, Brasil. **Saúde & Meio Ambiente**. Santa Catarina, v.9, p.27-42.2020.

PEDROSO, R. D. S; ANDRADE, G; PIRES, R. H. Plantas medicinais: Uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n.2, 19p., 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Plantas medicinais de interesse ao SUS. Brasília, 2018.

VIERA, A. C. M; ANDRADE, S. D. R; MEDEIROS, T. K.C; CARVALHO, A. P.R. D.C; SOARES, F. D. S. **Manual sobre o uso racional de Plantas medicinais**. Rio de Janeiro: Cerceau, Cap.1, p. 4-5, 2020.