

OFICINA DE PLANTAS MEDICINAIS PARA TRATAMENTO DE SINTOMAS RESPIRATÓRIOS – RELATO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

VITÓRIA LOPES DE ÁVILA¹; BIANCA DE OLIVEIRA CAVENAGHI²; JOSIANE KONZGEN SCHNEID³; RITA MARIA HECK⁴; TEILA CEOLIN⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – vi.enfer24@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – bianca.cavenaghi02@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – josiane.konzgen.schneid@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – rmheckpillon@yahoo.com.br*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

As plantas medicinais possuem diversos potenciais terapêuticos para a saúde, com base na sua origem e formas de uso indicadas, e tem a sua utilização no Sistema Único de Saúde (SUS) respaldada pela implementação em 2006, das Políticas Nacionais de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, na portaria interministerial de nº2.960 de 9 de dezembro de 2008, esta tem como objetivo garantir a população brasileira o acesso seguro e o uso racional destes insumos, com a promoção do uso sustentável da biodiversidade, do desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional (BRASIL, 2009).

A extensão universitária é uma das funções fundamentais das universidades, ao lado do ensino e da pesquisa. Trata-se de um conjunto de atividades que visam promover a interação entre a universidade e a sociedade, permitindo que o conhecimento acadêmico seja aplicado na prática para atender às demandas sociais e contribuir para o desenvolvimento da comunidade (BRASIL, 2018).

A partir da perspectiva destas políticas públicas e da extensão universitária, em 2017, iniciou o Projeto de Extensão (PE) Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde (PIC-RAS), vinculado a Faculdade de Enfermagem (FE) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), o qual visa oferecer práticas integrativas e complementares (PICs) à comunidade. O PE é realizado por docentes e técnicas administrativas da FE, contando com a colaboração de profissionais de saúde da Secretaria Municipal de Saúde, discentes da enfermagem e demais cursos da UFPel.

Entre as 14 ações oferecidas pelo PE PIC-RAS estão as “Oficinas sobre plantas medicinais”. Entre as oficinas realizadas, estão as de utilização de plantas medicinais no preparo de xaropes e spray para a garganta para o tratamento de sintomas de respiratórios.

Diante disso, o objetivo deste resumo é relatar a experiência extensionista na oferta de oficinas de plantas medicinais para o tratamento de sintomas respiratórios.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência acerca das oficinas sobre plantas medicinais para o tratamento de sintomas respiratórios, realizadas pelo PE PIC-RAS, entre fevereiro e agosto de 2024.

A participação nas oficinas é organizada por meio de convites enviados a partir do contato de pessoas interessadas com a coordenadora do projeto, responsável pela organização das atividades. Dessa forma, o público-alvo é

diversificado, e as oficinas são realizadas em diferentes locais, como a Faculdade de Enfermagem, unidades básicas de saúde, entre outros, dependendo da demanda.

Cada oficina tem uma duração aproximada de duas horas, estruturada em duas etapas. A primeira etapa consiste em uma exposição teórica, com apresentação dialoga de informações sobre as plantas medicinais utilizadas no tratamento de doenças respiratórias, seus benefícios e os cuidados necessários. Na segunda etapa, os participantes aprendem a preparar as receitas, com o auxílio da professora e das voluntárias.

As receitas selecionadas para as oficinas são especialmente voltadas para o alívio de sintomas respiratórios, como tosse e irritação na garganta. Entre as preparações estão o xarope em calda, o lambedor/ xarope com o coração-de-bananeira, e o spray para garganta. Durante a demonstração, é explicado o passo a passo do preparo, os ingredientes necessários e é destacado a importância da dosagem correta, do armazenamento adequado e da atenção ao prazo de validade de cada preparação.

Os ingredientes necessários para o preparo das receitas são fornecidos pelo projeto de extensão, mas os participantes são incentivados a trazer os frascos para acondicionar os produtos preparados, o que permite que levem para uso em suas residências. Os estudantes voluntários para a atividade são responsáveis pela separação e seleção das plantas, lavagem e secagem, bem como a retirada de galhos e folhas secas, e a organização em geral da oficina.

Os materiais utilizados variam conforme a receita preparada. Entre os ingredientes comuns estão diversas plantas medicinais, açúcar ou mel, e tinturas/alcoolaturas feitas a partir das plantas, as quais ficam armazenadas em um laboratório da FE. Além dos ingredientes, alguns materiais básicos são essenciais para a execução das oficinas, como balança, fogão elétrico, chaleiras, coadores, medidores e frascos para armazenar as preparações. Também são disponibilizadas etiquetas de identificação, onde constam informações como o nome das plantas utilizadas e a data de validade do produto, garantindo a segurança e o uso adequado das receitas pelos participantes.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Entre fevereiro e agosto de 2024, foram realizadas seis oficinas, atingindo 91 participantes. As atividades ocorreram nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) Dunas e Areal Leste, Grupo de idosos do Centro de Referência Assistência Social (CRAS) Fragata, discentes da Disciplina Optativa Seminário Enfermagem Saúde XXXII - Plantas Medicinais: Compartilhando saberes, e com mulheres da Associação Comunitária Cohab Tablada, a qual ocorreu em parceria com o projeto Hortas Urbanas.

Os participantes foram os voluntários do projeto de extensão com a orientação da professora orientadora, acadêmicos dos cursos de enfermagem e farmácia, profissionais de saúde das UBS, usuários do CRAS, usuários, e população em geral. Na oficina da UBS Areal Leste tivemos a participação dos residentes de medicina de família e comunidade da Colômbia, em visita técnica ao Brasil. O público predominante das oficinas, foi de mulheres.

Para preparar o lambedor ou xarope de coração-de-bananeira, são necessários os seguintes ingredientes: um coração-de-banana (*Musa sp.*) fatiado e açúcar mascavo (ou mel). O primeiro passo é cortar o coração-de-banana em fatias finas e pesar a quantidade total. Em seguida, adicione a mesma quantidade

de açúcar mascavo ou mel, misturando bem em uma bacia de vidro até que o coração-de-banana fique totalmente coberto. Cubra a bacia com uma toalha e deixe a mistura descansar por 48 horas em um local escuro.

Após esse período,coe o preparado e transfira o líquido para um frasco de vidro limpo, de preferência na cor âmbar, para melhor conservação, e guarde na geladeira. Caso tenha utilizado açúcar mascavo, é possível acrescentar mel a gosto antes de armazenar. Com uma proporção de 500g de coração-de-banana e 500g de açúcar, o rendimento é de aproximadamente 600ml de xarope.

O uso recomendado para adultos é de uma colher de sopa em jejum e outra à noite. Para crianças, a dose indicada é de uma colher de café nos mesmos horários. A validade do xarope é de seis meses, desde que seja armazenado na geladeira. Caso o produto azede, deve ser descartado.

Para o preparo do xarope em calda, os ingredientes utilizados são: poejo (*Cunila microcephala* Benth.), guaco (*Mikania glomerata* Spreng.), pulmonária (*Stachys byzantina* K. Koch), sálvia-da-gripe (*Lippia alba* (Mill). N.E. Br. ex Britton & P. Wilson), mil-folhas (*Achillea millefolium* L.), tansagem (*Plantago major* L.), água, açúcar mascavo ou cristal, com a adição opcional de mel e própolis. Vale ressaltar que as plantas medicinais mencionadas podem ser substituídas por outras, de acordo com a disponibilidade e necessidade.

O processo de preparo começa com a mistura de uma xícara de água para meia xícara de açúcar, que é aquecida até formar uma calda. Em seguida, adicionam-se porções iguais das plantas medicinais, previamente cortadas em pedaços pequenos, em uma quantidade que permita que fiquem cobertas pela calda, utilizando aproximadamente 20g de plantas frescas. As plantas devem ser cozidas por cinco minutos em uma panela tampada.

Após o cozimento, a mistura é coada, e pode-se acrescentar mel a gosto, assim como cerca de 10 gotas de tintura de própolis, caso desejado. O xarope deve ser acondicionado em frascos de vidro escuro esterilizados, devidamente etiquetados com a identificação das plantas utilizadas e a data de preparo.

Para o preparo do spray para garganta, os ingredientes utilizados são: 400 ml de água fervida; 400g de mel; 6 colheres de sopa de cada tintura de guaco (*Mikania glomerata* Spreng.), tansagem (*Plantago major* L.), violeta-de-jardim (*Viola odorata* L.), malva (*Malva sylvestris* L.), propólis; e 2 colheres de sopa de tintura de gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe).

O processo de preparo começa com a mistura de todos os ingredientes, após são colocados em frascos de spray e são devidamente etiquetados com a data de validade. O rendimento é em torno de 18 frascos de 75 ml cada. O prazo de validade é de seis meses, e se apresentar alterações no aspecto e cheiro, deve ser descartado.

De acordo com o Formulário de Fitoterápicos Farmacopeia Brasileira, atualizado em 2021, algumas das plantas medicinais citadas anteriormente, possuem as seguintes indicações: guaco (*Mikania glomerata* Spreng.), alívio sintomático de afecções produtivas das vias aéreas superiores; mil-folhas (*Achillea millefolium* L.), auxilia no alívio de sintomas dispépticos, atua como colerético, antiflatulento, antiespasmódico e anti-inflamatório; tansagem (*Plantago major* L.), auxilia no tratamento sintomático decorrente de afecções da cavidade oral, como anti-inflamatório e antisséptico; malva (*Malva sylvestris* L.), auxilia no tratamento sintomático da inflamação cutânea e orofaríngea, além de ser antisséptico para a cavidade oral (ANVISA, 2021).

Essas ações são significativas na vida da comunidade que participa, por proporcionar conhecimento sobre a importância do uso natural das plantas

medicinais, além de incentivar o cultivo das plantas em suas residências, pois a maioria dos participantes são mulheres e relatam o interesse pelos saberes e uso das plantas medicinais. Já para os acadêmicos voluntários, as oficinas ampliam o conhecimento sobre o tratamento através das plantas medicinais além de que tenham a consciência de como utilizar e indicar para os usuários do sistema único de saúde, quando tiverem frente as equipes de saúde.

4. CONSIDERAÇÕES

O projeto de extensão através das oficinas ofertadas, contribui para a formação dos acadêmicos garantindo aprendizado e experiência para colocar em prática na vida profissional. Ademais, proporciona conhecimento para a comunidade que participa, além de ofertar os produtos ofertados para uso domiciliar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA NACIONAL DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Formulário de Fitoterápicos. 2 ed. Brasília: ANVISA, 2021. Acessado em: 21 set. 2024. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/ptbr/assuntos/farmacopeia/formulariofitoterapico/arquivos/2021-ffffb2-final-c-capa2.pdf>.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria Nº971 de 3 de maio de 2006: dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.** Acessado em 06 set. 2024. Online. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria Interministerial de N° 2.960 de 9 de dezembro de 2008: dispõe sobre a Política Nacional de Plantas Medicinas e Fitoterápicos.** Acessado em 06 set. 2024. Online. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/pri2960_09_12_2008.html.

BRASIL. *Plano Nacional de Extensão Universitária. Ministério da Educação*, Brasília, DF, 2018. Online. Acessado em 21 set. 2024. Online. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/pec-g/33371-cne-conselho-nacional-de-educacao/84291-extensao-na-educacao-superior-brasileira>.