



## **Valorização do conhecimento popular sobre o uso de plantas medicinais na terceira idade**

*Valuation of popular knowledge about the use of medicinal plants in the elderly.*

SILVA, Francisca Nayane Saraiva<sup>1</sup>; SILVA, Rafael Gonçalves<sup>1</sup>; BARBOSA, Inácio João<sup>1</sup>; FREITAS, Virgínia Lana Bernardino<sup>1</sup>, FIRMINO, Damila de Oliveira<sup>1</sup>  
ZULLIANI, Daniela Queiroz<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Estudantes da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira: nayanegaraiva.ph@gmail.com; rafaelxds21@gmail.com; barbosa238@outlook.com; virginialanab.freitas@gmail.com; damilafirmino@gmail.com. <sup>2</sup> Professora efetiva da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, danielaqzuliani@unilab.edu.br.

### **Eixo temático: Saúde e agroecologia**

**Resumo:** Objetivou-se com o presente trabalho valorizar os saberes tradicionais sobre o uso de plantas medicinais sob o aspecto agroecológico e sua utilização como remédios fitoterápicos. O estudo foi conduzido no Centro de Assistência Social (CRAS) do município de Acarape – Ceará, utilizando-se a metodologia participativa, com anotações em diário de campo, realizações de palestras, roda de conversa e oficinas com intuito de resgatar o conhecimento empírico sobre a utilização das ervas medicinais. Nas ações de palestra e roda de conversa, observou-se que o cultivo é realizado nos quintais das próprias residências e são feitos por meio de canteiros, hortas suspensas e uso de garrafas de plástico como proposta de reutilização e, utiliza-se para adubação o esterco de origem animal. Durante a oficina, notou-se que as plantas medicinais estão presentes no cotidiano dos idosos, pois todos expuseram relatos de utilização para fins terapêuticos (chás, infusões, lambedor, compressas), ademais ensinam receitas e indicações de uso tanto para os filhos, quanto para os netos e bisnetos. Ao final da oficina como resultado das ações, os participantes propuseram confecção de sementeiras e produção de mudas de ervas medicinais para doação à população.

**Palavras-Chave:** Fitoterápicos; Saúde; Agroecologia.

**Keywords:** Phytotherapics; Cheers; Agroecology.

**Abstract:** The aim of this study was to value the traditional knowledge about the use of medicinal plants under the agroecological aspect and their use as herbal remedies. The study was conducted at the Social Assistance Center (CRAS) of the city of Acarape - Ceará, using the participatory methodology, with notes in the field diary, lectures, conversation wheel and workshops in order to retrieve the empirical knowledge about the use of medicinal herbs. In the lecture and conversation wheel actions, it was observed that the cultivation is carried out in the backyards of the houses themselves and are made by flower beds, hanging vegetable gardens and the use of plastic bottles as a proposal for reuse. manure of animal origin. During the workshop, it was noted that medicinal plants are present in the daily lives of the elderly, as all exposed reports of use for therapeutic purposes (teas, infusions, licking, compresses), and teach recipes and indications of use for both children, as well as for grandchildren and great-grandchildren. At the end of the workshop as a result of the actions, the participants proposed making sowing and producing seedlings of medicinal herbs for donation to the population.



## Contexto

A utilização de plantas medicinais para prevenção e tratamento de doenças é algo que vem sendo praticado há muitos anos pelos povos antigos, em razão da percepção do poder de cura de algumas enfermidades, que com o passar do tempo esses conhecimentos foram sendo adquiridos e transmitidos pela oralidade. A disseminação de tais conhecimentos, geralmente é realizada pelos mais antigos da família, pois são os detentores tanto do saber quanto da prática no uso de plantas com propriedades terapêuticas, por oferecer a vantagem de baixo custo econômico às pessoas de menor poder aquisitivo e ser uma alternativa aos remédios industrializados (ÂNGELO et al., 2014).

Nesse sentido, têm sido realizados alguns estudos sobre o uso de plantas medicinais e suas finalidades terapêuticas como forma de resgatar e valorizar o conhecimento popular das comunidades tradicionais, frisando-se principalmente que sua utilização seja de forma correta. Pois, com o passar do tempo, as sociedades atuais começaram a adquirir modernas condições de vida deixando de lado a utilização de plantas medicinais para o uso direto de remédios farmacológicos, comprometendo-se na transmissão dos saberes populares para as futuras gerações (OLIVEIRA et al., 2010).

Com base nisto, objetivou-se com o presente trabalho valorizar os saberes tradicionais sobre o uso de plantas medicinais sob o aspecto agroecológico e sua utilização como remédios fitoterápicos, por meio da realização de atividades com o grupo da terceira idade no Centro de Assistência Social – (CRAS) no município de Acarape-Ceará.

## Descrição da Experiência

A iniciativa das ações foram baseadas no projeto de extensão Programa Semear: colher alimentos e ideias, saúde e desenvolvimento, vinculado a Pró-reitoria de Extensão Arte e Cultura (PROEX) da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). As atividades foram desenvolvidas com o público da terceira idade com faixa etária entre 60 e 70 anos, sendo todas do sexo feminino, realizando-se no período entre janeiro e março de 2015, no Centro de Assistência Social (CRAS) do município de Acarape - Ceará.

A metodologia utilizada foi de acordo com Viana et al., (2016), caracterizando-se de natureza descritiva e caráter participativo com base empírica mediante a utilização de anotações em diário de campo, realizações de palestras, rodas de conversa e oficinas com intuito de enaltecer o conhecimento popular sobre a utilização das plantas medicinais sob aspectos agroecológicos. As ações foram desenvolvidas uma vez por semana, mediante a realização de encontros com um quantitativo de 25 idosos.



Nos encontros de palestras procurou-se explicar assuntos relacionados ao uso de plantas medicinais, perguntando-se os seguintes aspectos: quais, como e com que frequência é utilizada as plantas medicinais. Além disso, durante as rodas de conversas com o grupo da terceira idade, foi realizada uma lista das principais plantas medicinais mais utilizadas e cultivadas em suas residências (Tabela 1).

<b>Nome popular</b>	<b>Nome científico</b>
Hortelã	<i>Mentha sp</i>
Capim santo	<i>Cymbopogon citratus</i>
Erva cidreira	<i>Melissa officinalis</i>
Anador	<i>Justicia pectoralis</i>
Mastruz	<i>Dysphania ambrosioides</i>
Corama	<i>Bryophyllum pinnata</i>
Malvarisco	<i>Althaea officinalis</i>
Alfavaca	<i>Ocimum sp.</i>
Eucalipto	<i>Eucalyptus sp</i>
Boldo	<i>Peumus boldus</i>
Romã	<i>Punica granatum</i>
Marcela	<i>Achyrocline satureioides</i>

**Tabela 1.** Espécies de plantas medicinais de maior importância relativa pelo grupo da terceira idade do município de Acarape-Ceará.

Fonte: Reproduzido pelos autores (2015).

Em meio ao diálogo, alguns integrantes do grupo relataram a facilidade de produzir lambedor utilizando-se mel e romã, como também a realização de chás por meio do uso de malvarisco, corama, anador, erva cidreira e eucalipto para o tratamento de inflamações, gripes e resfriados. Mediante estas informações, surgiu à iniciativa da realização de uma oficina de lambedor, que possibilitou na mistura de Capim santo, erva cidreira, anador, corama, malvarisco, eucalipto, romã, marcela e mel (Figura 1).



**Figura 1.** Espécies medicinais na preparação de lambedor.

Fonte: Reproduzido pelos autores (2015).



## Resultados

Durante a palestra e na roda de conversa todas as participantes informaram possuir pelo menos algumas espécies medicinais em suas residências, e que sempre utilizaram com frequência tanto para gripes e inflamações, quanto para alimentação diária como lanches ao final da tarde. O relato frequente de utilização pode estar relacionado à origem das participantes, sendo que todas vieram da zona rural para se estabelecerem na zona urbana e que aprenderam com seus familiares a manipularem as propriedades curativas das plantas (OLIVEIRA et al., 2010).

Em meio ao diálogo, observou-se que o cultivo das plantas medicinais é realizado nos quintais das próprias residências, por meio de canteiros, hortas suspensas ou garrafas plásticas como proposta de reutilização, utilizando-se para adubação o esterco de origem animal. De acordo com Nascimento et al. (2013), a maior parte das plantas medicinais são cultivadas no próprio domicílio, devido ao baixo custo e a facilidade do acesso.

Além disso, durante as ações foram discutidos o manuseio correto das plantas medicinais, procurando-se apresentar informações sobre as associações desordenadas de plantas medicinais que podem ser responsáveis por ações sinérgicas ou antagônicas causando efeitos positivos ou negativos ao organismo (CAMPOS et al., 2015). Em meio a estas informações, os membros do grupo da terceira idade concordaram com a importância de se conhecer as propriedades fitoterápicas das plantas medicinais e utilizá-las na medida certa para que não venham prejudicar a saúde, mas também expressaram surpresa sobre o perigo do uso inadequado. Esse resultado vai de encontro ao relatado por Coan e Matias (2013), de que um grande número de pessoas acredita que as plantas medicinais, por serem naturais, não causam efeitos tóxicos.

Na oficina para a preparação de lambedor, notou-se que as plantas medicinais estão presentes no cotidiano dos idosos, pois todos expuseram relatos de utilização delas para fins terapêuticos (chás, infusões, lambedor, compressas) no qual tentam ensinar receitas e indicações de uso tanto para os filhos, quanto para os netos e bisnetos. Isto justifica o motivo pelo qual o uso das plantas medicinais perdura até os dias de hoje, pois segundo Santos et al. (2016), a utilização das plantas medicinais estão relacionadas com a cultura popular que é passada de geração em geração pelas comunidades tradicionais e pelas populações contemporâneas através do conhecimento empírico.

Ao final da oficina, como resultado da aplicação dessas atividades, foi proposto pelos participantes uma confecção de sementeiras e produção de mudas de ervas medicinais para realização de doação à população. Isto demonstra a satisfação e engajamento dos participantes em disseminar o uso e cultivo das plantas com propriedades medicinais.



## **Agradecimentos**

A Pró-reitoria de Extensão Arte e Cultura – (PROEX) da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – (UNILAB).

Ao Centro de Assistência Social – (CRAS) / Acarape-Ceará

Aos membros do Programa Semear: colher alimentos e ideias, saúde e desenvolvimento.

## **Referências bibliográficas**

ÂNGELO, Tamara; RIBEIRO, Charlis Chaves. Utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos por idosos. **Revista Eletrônica da Fainor**, Vitória da Conquista, v.7, n. 1, p. 18-31, jan/jun 2014.

CAMPOS, L. F. C.; PEIXOTO, J. V. M.; OLIVEIRA, R. M.; SELEGUINI, A.; NASCIMENTO, A. R. Propriedades físico-químicas de frutos de jurubeba de três regiões do Cerrado. *Revista de Agricultura Neotropical*, **Cassilândia-MS**, v. 2, n. 4, p. 48-54, out./dez. 2015.

COAN, C. M; MATIAS, T. A utilização das plantas medicinais pela comunidade indígena de Ventarra Alta- RS. **Revista de Educação Ideau**. v. 8, n. 18, Julh/ Dez 2013.

NASCIMENTO, W. M. C; Melo, O.F.; Silva, I. F.; SOUZA, F.L. Plantas medicinais e sua utilização pelas comunidades do município de Sobral, Ceará. **S A N A R E, Sobral**, V.12, n.1, p. 46-53. jan./jun. – 2013.

OLIVEIRA, G.L.; OLIVEIRA, A. F. M; ANDRADE, L.H.C. Plantas medicinais utilizadas na comunidade urbana de Muribeca, Nordeste do Brasil. **Acta Bot. Bras.** v.24, n. 2 - São Paulo, Junho de 2010.

SANTOS, J. A. A.; SANTOS, E. C. B.; MAGNATA, S. S. L. P.; GARCIA, J. E.; MARTINS, R. D. Diagnóstico e educação em saúde no uso de plantas medicinais: relato de experiência. **Rev. Ciênc. Ext.** v.12, n.4, p.183-196, 2016.

VIANA, Danara Magalhães; MAIA, Ingrid Bezerra Costa; LINARD, Walber Mendes; CRUZ, Antônio Jackson dos Santos; MORAIS, Ana Patrícia Pereira. **Roda de chá: dialogando com grupo de idosos sobre fitoterapia**. In: I Mostra do internato em enfermagem, Fortaleza: II SIEPS, p. 1 – 4. 2016.