

**Experiência do projeto ‘Horto Medicinal Relógio do Corpo Humano’ no  
IFPR campus Ivaiporã**  
*Experience of the “Horto Medicinal Relógio do Corpo Humano” Project at the  
IFPR campus Ivaiporã*

MARTINKOSKI, Lais<sup>1</sup>; SILVA, Ruan Costa<sup>2</sup>; BARBARA, Gustavo Henrique Batista<sup>3</sup>  
MACHADO, Tacyara Engel<sup>3</sup>; GONÇALVES, Maria Eduarda<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Instituto Federal do Paraná, campus Ivaiporã, lais.martinkoski@ifpr.edu.br; <sup>2</sup>Acadêmico da Faculdade do Centro do Paraná; <sup>3</sup>Acadêmicos do IFPR campus Ivaiporã.

**Eixo temático:** Soberania e segurança alimentar e nutricional (SSAN) e saúde

### Resumo

As plantas medicinais se caracterizam como recursos usados pela humanidade há milênios, sendo atualmente recomendadas desde que utilizadas de forma segura. O projeto visou abordar a importância do conhecimento científico no uso correto das plantas medicinais. A proposta se deu a partir da implantação de hortos de plantas medicinais no formato conhecido como *Relógio do Corpo Humano*, de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa. Seriam implantados ao menos quatro hortos entre escolas de nível médio e casas de repouso, a fim de divulgar informações sobre o tema ao realizar oficinas práticas. No entanto, com a suspensão das atividades presenciais devido à pandemia de Covid-19 durante o desenvolvimento do projeto, fez-se necessária a adaptação das ações para que este pudesse ser desenvolvido e gerar benefícios à comunidade. Assim, a maneira encontrada de divulgar o tema foi à criação de postagens em redes sociais online, além de desenvolver publicações sobre o tema.

**Palavras-Chave:** Plantas Medicinais; Relógio Cósmico; Oficinas; Divulgação.

**Keywords:** Medicinal Plants; Cosmic clock; Workshops; Disclosure.

### Contexto

As plantas medicinais são recursos usados pela humanidade há milênios, boa parte delas atualmente tem eficácia cientificamente comprovada, sendo recomendadas inclusive pela Organização Mundial de Saúde - OMS e no Brasil, pelo Ministério da Saúde. A OMS reconhece que grande parte da população dos países em desenvolvimento depende da medicina tradicional para sua atenção primária, tendo em vista que 80% desta população utilizam práticas tradicionais nos seus cuidados básicos de saúde (BRASIL, 2006).

Ao longo da história da humanidade, sabe-se que o uso de plantas medicinais sempre esteve presente em todas as civilizações ao redor do mundo, a exemplo da China, onde até os dias atuais há uma valorização do conhecimento sobre plantas medicinais como parte significativa da sua cultura. No Brasil, os indígenas de diferentes etnias se valiam de um vasto conhecimento do uso de plantas medicinais (VEIGA JÚNIOR, et al., 2005).

Estas plantas apresentam grande importância social devido a seu fácil acesso e baixo custo, por esse motivo são muito utilizadas em preparos caseiros, como na forma de infusões, pomadas, decocções, banhos, entre outros, dependendo da

espécie e da região (ALVES, 2017). Cabe destacar que os conhecimentos acerca do uso de plantas medicinais são de domínio popular, passados de geração em geração através da tradição de cada povo, logo, trata-se de conhecimentos empíricos que passaram a ser estudados pela ciência apenas com o desenvolvimento do método científico e da medicina nos últimos séculos, em especial nas últimas décadas, sendo que ainda hoje, o uso e comercialização estão em expansão e plantas medicinais podem ser encontradas em feiras livres e mercados populares (SANTOS e IORI, 2017).

Esta prática foi regulamentada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) por meio da RDC nº 10, de 09 de março de 2010. Em 2006 foi publicada a Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos (Decreto nº 5.813/2006). Suas diretrizes foram, em seguida, detalhadas no Programa Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos (PNPMF) (Portaria Interministerial nº 2.960/2008). O objetivo da Política e do PNPMF é “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional” (BRASIL, 2006). De acordo com Veiga Júnior, et al. (2005) a diferença entre planta medicinal e fitoterápico reside na elaboração da planta para uma formulação específica, o que caracteriza um fitoterápico.

Segundo Alves (2017) a Fitoterapia, ou seja, o uso de plantas medicinais, pode incluir tanto práticas da Medicina Tradicional Chinesa, quanto buscar fundamentos no conhecimento dos povos indígenas e comunidades tradicionais para aliviar sintomas e curar doenças.

Velloso et al. (2005) explicam que a medicina Chinesa e a Teoria do Relógio Cósmico, consiste em um microcosmo que reproduz as leis da natureza, quando se observa a circulação de energia pelos meridianos principais. A energia vital percorre todo o circuito dentro de um ritmo, horário que se inicia das 3 às 5 horas da manhã no meridiano do pulmão, obedecendo o seguinte percurso: das 5h às 7h – intestino grosso; das 7h às 9h – estômago; das 9h às 11h – baço-pâncreas; das 11h às 13h – coração; das 13h às 15h – intestino delgado; das 15h às 17h – bexiga; das 17h às 19h – rins; das 19h às 21h – circulação-sexo; das 21h às 23h – triplo aquecedor (sistema digestivo/respiratório/excretor); das 23h à 1h – vesícula biliar; da 1h às 3h – fígado. Dessa forma, em 24 horas, cada um dos 12 meridianos principais tem um período de duas horas durante as quais sua atividade atinge o seu pico máximo de funcionamento. Isso significa que em um tratamento, o horário próprio do meridiano é o mais indicado para a sedação da energia, que terá como resultado acalmar o órgão ou função.

Neste sentido, o projeto “Horto Medicinal Relógio do Corpo Humano” visou abordar a importância do conhecimento científico acerca do uso correto das plantas medicinais através da implantação de hortos e realização de oficinas sobre o tema, sendo o público-alvo composto por estudantes de nível médio e por idosos moradores de casas de repouso da região de Ivaiporã-PR. A proposta foi caracterizada a partir da implantação de ao menos quatro hortos de plantas medicinais no formato de relógio

cósmico, também conhecido como relógio do corpo humano, de acordo com os preceitos da Medicina Tradicional Chinesa. Porém, diante necessidade de isolamento social devido à pandemia de Covid-19 e a consequente suspensão das atividades presenciais no IFPR, a proposta inicial precisou ser modificada radicalmente para ser desenvolvida em formato remoto.

### **Descrição da Experiência**

No projeto “Horto Medicinal Relógio do Corpo Humano”, cadastrado no IFPR – campus Ivaiporã, seriam implantados ao menos quatro hortos, sendo dois em casas de repouso de idosos e dois em escolas públicas de nível médio, sendo um deles no próprio campus, visando demonstrar à comunidade a importância do resgate do conhecimento acerca das plantas medicinais de forma prática, visando ainda reduzir os riscos de “confusão” sobre as finalidades, formas de preparo e uso destas plantas como uma forma de prevenção e auxílio no tratamento de enfermidades.

Assim, estes espaços serviriam também na socialização e em atividades práticas dos idosos e dos estudantes, servindo como espaços de produção, tanto para uso direto como ainda de fonte de material propagativo. Seriam elaborados materiais informativos sobre o tema e realizadas oficinas sobre o uso correto das plantas medicinais nas instituições participantes.

Diante do novo contexto de desenvolvimento do projeto de forma remota, as oficinas de divulgação e a implantação dos hortos planejados foram substituídas por publicações online em mídias sociais acerca dos temas abordados no projeto, ou seja, sobre a identificação das plantas medicinais e seu preparo e uso correto, de acordo com as publicações dos órgãos competentes, em especial a Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, do Ministério da Saúde.

No entanto, a elaboração de material informativo inicialmente prevista, pode ser executada, na forma de uma cartilha e de um artigo de revisão bibliográfica, ambos concluídos, embora ainda não publicados. Foram também confeccionados dois painéis magnéticos desenhados no mesmo formato dos hortos, com ímãs representando as plantas medicinais, objetivando serem utilizados nas oficinas didáticas acerca do tema, estes painéis ainda poderão ser utilizados posteriormente em atividades presenciais, como aulas práticas sobre o tema de plantas medicinais, oficinas e divulgação do tema em eventos envolvendo público interno e externo do IFPR.

A equipe do projeto foi composta por três estudantes de nível médio e superior, além da coordenadora. No período de um ano (agosto de 2020 a agosto de 2021) foram realizadas publicações online em mídias sociais (Instagram e Facebook) acerca dos temas abordados no projeto, ou seja, sobre a identificação das plantas medicinais e seu preparo e uso correto, de acordo com as publicações dos órgãos competentes, em especial a Farmacopéia Brasileira.

Foram pesquisados artigos com a temática do projeto para que houvesse domínio sobre os assuntos trabalhados, além de pesquisas na farmacopeia brasileira e

cartilhas do ministério da saúde. Os conteúdos postados foram pensados visando atingir o máximo de público possível, havendo padronização dos horários de postagem e dia postados semanalmente, sendo criados conteúdos diversificados envolvendo a identificação, formas de cultivo e as orientações sobre preparos e usos das espécies medicinais, além de conteúdos envolvendo preparos, como infusões, pomadas, entre outros, e ainda, foram realizadas postagens sobre os diferentes órgãos do corpo humano que compõe o horto no formato de relógio.

No início foram elaborados conteúdos introdutórios para que o leitor começasse a entender o básico sobre os hortos medicinais e posteriormente, foram sendo publicadas postagens específicas sobre cada planta medicinal e sobre cada tipo de preparo.

Paralelamente às atividades de postagens nas mídias sociais online, também foi realizada a elaboração da revisão bibliográfica, com o objetivo de publicação em revista na área de Agroecologia com qualis na área interdisciplinar. Também paralelamente a criação de conteúdo digital e a elaboração do artigo de revisão bibliográfica, foi elaborada uma cartilha informativa no formato de livreto, sobre o tema central do projeto, intitulada: “Horto Medicinal: Relógio do Corpo Humano”, elaborada pela estudante do ensino médio integrado, em seu trabalho de conclusão de curso como técnica em Agroecologia.

Sobre a cartilha, esta contém 19 páginas, e detalha: o que é o projeto; o que é o relógio do corpo humano; como implantar o horto de plantas medicinais (passo-a-passo). E, como utilizar as plantas do horto; classificando uma planta para cada um dos 13 órgãos/sistemas que compõe o horto no formato de relógio do corpo humano. Para cada planta selecionada, foram indicadas as imagens, o horário, as formas de preparo, indicações e contra-indicações. O objetivo da cartilha foi se tornar uma ferramenta de acesso a estas informações que estão dispostas de forma simples, mas elaboradas a partir de materiais confiáveis, em especial da Farmacopéia Brasileira.

A estudante também iniciou a proposta de criação dos painéis magnéticos e imãs representando as plantas medicinais, a fim de elaborar um ‘jogo interativo’ a ser utilizado nas oficinas propostas inicialmente no projeto, dividindo os grupos em dois, sendo necessários dois painéis para a competição entre as duas equipes, a ideia é observar qual equipe irá acertar mais a relação entre quais plantas podem ser utilizadas em quais finalidades (órgãos/sistema do corpo humano). Estes painéis foram finalizados, embora ainda não tenham sido utilizados, uma vez que ainda não foi possível realizar nenhuma oficina com público, porém, estes painéis serão utilizados em eventos e oficinas promovidas com finalidades diversas, como encontros, visitas de estudantes ao campus, aulas práticas sobre plantas medicinais, entre outros, mesmo após o encerramento do projeto.

## **Resultados**

Os resultados obtidos foram totalmente relacionados à necessidade de adaptação do projeto frente à realidade da pandemia e suspensão das atividades presenciais

no IFPR, e a impossibilidade de executar as propostas iniciais nas escolas e nas casas de repouso. Sendo assim, o principal resultado se refere às divulgações realizadas via mídias sociais digitais. Ao todo, foram 88 publicações. As páginas foram divulgadas pelos participantes do projeto via online em suas páginas pessoais e grupos, ao longo de todo o período do projeto, sendo atingido o número de 210 seguidores no Instagram e 102 no Facebook até o momento, embora o alcance possa ter sido maior.

As principais dificuldades encontradas se referem à necessidade de adaptação de formato de desenvolvimento do projeto, uma vez que a proposta inicial não envolvia mídias digitais, mas sim envolvia um relativamente grande número de pessoas como público alvo de forma física, em especial estudantes de nível médio e idosos, sendo que com estes últimos principalmente, devido a serem parte dos grupos de risco, as atividades não puderam ser desenvolvidas e nem adaptadas. Logo, o público alvo do projeto mudou de específico para amplo, e a forma de abordar o tema também precisou mudar, fugindo bastante do inicialmente proposto.

Sendo assim, mesmo com as adversidades, verifica-se um resultado positivo no quesito desenvolvimento de materiais informativos (cartilha, artigo e publicações no instagram e facebook) e alcance destas informações ao público interessado no tema.

## Referências bibliográficas

ALVES, F. M. **Orientação sobre o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos brasileiros na medicina tradicional chinesa**. 2017. 69 f. Monografia. (Especialização em Gestão da Inovação em Fitomedicamentos) – Farmanguinhos, FioCruz, Rio de Janeiro.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de fitoterápicos da farmacopéia brasileira**. 1ª edição. Brasília- DF: Anvisa, 2011.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Farmacopéia Brasileira**. 5 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 546 p.

BRASIL, **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p.

SANTOS, M. F.; IORI, P. Plantas medicinais na introdução da educação ambiental na escola: Uma revisão. **Conexão Ciência**, v. 12, n.2. 2017.

VEIGA JÚNIOR, V. F.; PINTO, A. C.; MACIEL, M. A. M. Plantas medicinais: Cura Segura?. **Química Nova**, v. 28, n.3, 2005.

VELLOSO, C. C.; WERMANN, A. M.; FUSIGER, T. B. **Horto Medicinal Relógio do Corpo Humano**. EMATER: Putinga/RS. 2005.