



## Horta agroecológica e o diálogo indispensável com a Fitoterapia

David Adley Macêdo de Holanda<sup>1</sup>, Brigida Tavares Monteiro Lins<sup>2</sup>, Jaine Souto da Silva<sup>3</sup>, Alana Kelly Maia Macedo Nobre de Lima<sup>4</sup>, Iluska Pinto da Costa<sup>5</sup>, José Olivandro Duarte de Oliveira<sup>6</sup>  
alana.kelly@professor.ufcg.edu.br

**Resumo:** A utilização de plantas para tratar enfermidades vem acompanhando o ser humano desde muito tempo, isso torna ampla a extensão da fitoterapia, mesmo assim o mau uso desses insumos pode ocasionar sérios problemas de saúde, então se torna primordial o conhecimento acerca de tais compostos, considerando o que foi colocado, o objetivo deste projeto de extensão foi promover a acessibilidade a fitoterapia e também informar como essa terapia deve ser usada.

**Palavras-chaves:** *Fitoterapia, Plantas medicinais Práticas integrativas.*

### 1. Introdução

A utilização de plantas para tratar enfermidades vem acompanhando o ser humano desde muito tempo, sendo que existem relatos alegando que antigas civilizações, desde 2300 a.C., como os egípcios, assírios e hebreus, já cultivavam diversas ervas para consumo e produção de insumos para auxiliar o tratamento de diversas doenças (Brasil, 2022). No entanto essa prática passou a ser menos utilizada com o avançar do tempo e o surgimento dos medicamentos, porém Vargas *et al.*, 2019 afirma que nos últimos anos, houve uma maior busca por estratégias integradas à saúde que valorize os saberes populares introduzindo terapias integrativas como a fitoterapia na promoção da saúde.

Conforme ocorria o fortalecimento da atenção primária com as terapias naturais e essas se tornavam recurso para o processo de cuidado e tratamento, o Ministério da Saúde lançou em 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), oferecendo e regulamentando aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) a Fitoterapia. (Mattos *et al.*, 2018), e conforme é observado as terapias naturais vêm sendo cada vez mais utilizadas como recurso para o processo de cuidado e tratamento, sendo consideradas complementares ou alternativas em saúde (Brasil, 2022).

Através disso é notório que a fitoterapia dispõe de uma participação bastante idônea entre as PICs (Práticas

Integrativas e Complementares), logo são muitas as plantas utilizadas para fins terapêuticos por parte da população usuária do SUS, e assim diversas unidades vêm incorporando nas últimas duas décadas Programas de Fitoterapia na atenção primária, com a finalidade de ampliar as opções terapêuticas ofertada aos usuários da rede pública, pois esse tipo de cuidado antecede a busca aos serviços de saúde ou ocorre de forma complementar às práticas profissionais (Vargas *et al.*, 2019).

Outro ponto que se faz importante destacar é que o Brasil possui a flora mais rica entre os países e apresenta uma das maiores biodiversidades do planeta, o que se torna um impulso para o uso da fitoterapia de maneira popular e científica, no entanto é necessário engajamento de diversas esferas setoriais para torna esse uso seguro, foi assim que em 2006 o Ministério da Saúde lançou e aprovou a PNPMF (Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos) que regulamenta a cadeia produtiva dessa terapia alternativa no país (Brasil, 2023).

Por outro lado se ressalta que o mau uso desses insumos pode ocasionar sérios problemas de saúde, sendo que ainda persiste na sociedade a crença de que produtos naturais não fazem mal, e afim de discutir e esclarecer ainda mais as dúvidas sobre esse assunto, a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) lançou em 2022 cartilhas e folders sobre o uso seguro de fitoterápicos e plantas medicinais, esses documentos auxiliam o público leigo a entender a diferença entre plantas medicinais e fitoterápicos, buscando assim promover saúde e bem estar à população (Brasil, 2022).

Neste contexto, o referido trabalho visou reconhecer e salientar a importância de criar laços entre a comunidade e os profissionais de saúde através do diálogo sobre a fitoterapia, visando a criação de uma horta agroecológica comunitária, com o intuito de contribuir com o conhecimento intelectual e popular sobre esta prática integrativa, relacionando a mesma

com a atuação da Atenção Primária à Saúde (APS) promovendo a comunidade o acesso a essa prática integrativa de maneira segura, onde a própria população recebeu o direito de cultivar, acompanhar o crescimento e utilizar as referidas plantas medicinais da horta construída na UBS (Unidade Básica de Saúde).

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter narrativo e reflexivo, do tipo relato de experiência, vivenciado durante as ações do projeto horta agroecológica e o diálogo indispensável com a fitoterapia vinculado ao programa LEPSP (Laboratório em Educação Popular em Saúde e Práticas Integrativas). O projeto e o desenvolvimento da horta ocorreram em maior ênfase na UBS Francisco Alves, também conhecida como Mutirão I, no município de Cajazeiras – PB, entretanto também foram realizadas ações em outras instituições do município como o CRAS (Centro de Referência a Assistência Social), o CAPS II (Centro Atenção Psicossocial), e a instituição de acolhimento ao idoso Luca Zorn, vale ressaltar que essas ações ocorrem de maneira conjuntas em parceria com outros projetos de extensão.

## 3. Resultados e Discussões

A fitoterapia proporciona ao indivíduo protagonismo no processo de cuidado, tornando ele capaz de decidir junto da equipe profissional como ocorrerá o seu tratamento e o seu processo de cura, haja vista que em diversos ambientes o consumo de chás ou insumos fitoterápicos se apresentam até mesmo com melhor adesão do público em geral, então através dessa prática é possível analisar o ser humano como um ser social e holístico que necessita compreender a eficiência e atuação das plantas medicinais e seus princípios ativos, portando ao usa a educação em saúde para exibir tais informações na atenção básica os profissionais estão incentivando o cuidado e o empoderamento dos usuários do SUS ao mesmo tempo que fornecem uma assistência mais humanizada (Costa, *et al.*, 2020).



Figura 1 – Demonstração de plantas medicinais, e insumos fitoterápicos.



Figura 2 – Integrantes do projeto juntos com a comunidade e equipe da UBS após ação.



Figura 3 – Roda de conversa sobre conhecimento popular das plantas medicinais e fitoterápicos.

Ainda assim cita-se que essa prática também tem como princípio a sustentabilidade, já que foram utilizados materiais que ocasionalmente seriam descartados e gerariam ainda mais acúmulo de lixo, logo foram utilizadas latas, garrafas plásticas, e pneus para a construção dos vasos que posteriormente iriam receber as plantas, essas ações contribuem para a diminuição de resíduos poluentes descartados e tornam a horta uma grande aliada para o meio ambiente, já que esses poluentes gerados percorrem diversos caminhos, atingindo o solo, o ar e/ou a água e impactam diretamente a biosfera causando um aumento no período de estação de seca, e elevando consideravelmente a da temperatura da superfície do planeta (Silva; Leão, 2020).



Figura 4 – Construção e expansão da horta agroecológica de maneira sustentável.

Torna-se também indiscutível que a construção da horta promoveu diversos benefícios para a população, pois a plantação do próprio alimento ou de plantas medicinais possibilita um consumo mais saudável e consciente, já que esse processo não utiliza agrotóxicos e pesticidas, mas valoriza a pequena produção, mantendo um cuidado constante já que além de promover o desenvolvimento de habilidades pessoais ainda permite que a população melhore o seu estilo de vida, Costa, et al (2015) afirma isso em seu estudo, onde os autores destacam que são amplos os conhecimentos adquiridos ao utilizar a fitoterapia e construir uma horta na APS, sendo destaque a aprendizagem do cultivo agroecológico, onde se preza por técnicas de reciclagem, combate ao desperdício, otimização de recursos e até mesmo compostagem. E ainda foram entregues lembrancinhas que visavam o auto cuidado, das quais eram feitas com ervas e especiarias desidratadas, também foi ensinado a produzir e como utilizar as mesmas.



Figura 6 – Produção de lembrancinhas (kits de escalda-pés) com plantas medicinais.

Enfatiza-se também que a horta proporcionou o aumento da biodiversidade local, uma vez que a comunidade realizou a doação de diversas plantas medicinais, como orégano, cúrcuma, pimenta, diversas

espécies de boldo, capim cidreira entre outras, isso é um ponto extremamente importante pois Silva e Leão (2020) ainda defendem que o aumento dessa biodiversidade é fundamental para o bem estar humano e proporciona uma ampla gama de serviços ecossistêmicos uma vez que além de fornecer recursos naturais para a utilização, também contribui com a purificação da água, a regulação do clima, a manutenção da fertilidade do solo e o desenvolvimento científico nos âmbitos da engenharia, arquitetura, tecnologia e agricultura, ou seja a fitoterapia se estende em todos os meios sociais e em todas as áreas profissionais.



Figura 5 – Roda de conversa do outubro rosa no CAPS 2 sobre mitos e verdades a respeito das plantas medicinais e a prevenção do câncer de mama.

Por fim foi observado um fortalecimento de vínculos sociais, proporcionado o desenvolvimento de relações interpessoais e organização grupal, onde surgiram objetivos em comum dos integrantes em relação aos cuidados da horta e utilização das plantas cultivadas, assim foi formada uma forte rede de apoio dentro da comunidade devido a tais relações, sendo relatado muitas vezes as amizades sólidas e verdadeiras construídas durante as ações realizadas e esse companheirismo veio para agregar tanto na vida pessoal quanto na vida profissional de todos os participantes do projeto, Santos, Bonaci e Fogañolo, (2020) afirmam que todos esses pontos positivos podem ser visualizados e desenvolvidos através da construção de uma horta comunitária, porém durante o decorrer do processo serão vivenciadas também algumas dificuldades como por exemplo limitações da estrutura física das UBS que na maioria das vezes se torna o principal imbróglio da realização desses projetos.



Figura 7 – Diálogo sobre a extensão da fitoterapia e o fortalecimento dos vínculos comunitários.



Figura 8– Massagem relaxante em idosos do abrigo Luca Zorn utilizando compostos bioativos das plantas medicinais.

#### 4. Conclusões

Para tal fim, foi possível observar que a horta agroecológica, juntamente com o diálogo a respeito da fitoterapia promoveram a conscientização sobre o uso adequado de plantas medicinais, possibilitando o acesso comunitário dessa prática integrativa e complementar através da incorporação da horta na atenção primária, isso trouxe uma contribuição significativa para a comunidade. Pois a implantação efetiva da fitoterapia na ESF possibilita tratamentos alternativos para serem oferecidos a população, os usuários por sua vez faram o correto manejo e uso das plantas medicinais, e concomitantemente contribuem com o desenvolvimento sustentável no meio ambiente, zelando por uma melhor qualidade de vida de si mesmos e de suas futuras gerações, ainda assim serão acompanhados por profissionais que buscaram estratégias para se adequar

ao conhecimento científico e popular, tornando-se habilitados para tal função.

#### Referências

Brasil. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica. Brasília (DF): **Ministério da Saúde**; 2012. (Cadernos de Atenção Básica, n. 31).

Brasil. Ministério da Saúde. Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/pnpmf/ppnpmf>. Acesso em: 20 fev 2024.

Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária, ANVISA. Anvisa lança cartilha de fitoterápicos e plantas medicinais. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/anvisa-lanca-cartilha-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinai>. Acesso em: 10 fev 2024.

Costa, D. A. C. *et al.* Enfermagem e a Educação em Saúde. *Rev Cient Esc Estadual Saúde Pública Goiás “Candido Santiago”*. v. 6, n. 3, e6000012, 2020.

Costa, C. G. A. *et al.* Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 20, n. 10, p. 3099-3110. 2015.

Mattos, G. *et al.* Plantas medicinais e fitoterápicos na Atenção Primária em Saúde: percepção dos profissionais. *Ciência & Saúde Coletiva*. v. 23, n. 11, p. 3735–3744, nov. 2018.

Santos, M. A. dos.; Bonaci, W. D. B. S.; Foganholo, L. S. Horta comunitária e Psicologia Social: um relato de experiência. *Fractal: Revista de Psicologia* [online]. v. 34. 2022.

Silva, C. M. R. B. da; Leão, S. G. Sustentabilidade: desafios da realidade para um (re)pensar na educação. *Revista Educação Pública*, v. 20, n. 24, 30 de junho de 2020.

Vargas, E. C. A. *et al.* Uso de Plantas com Fins Terapêuticos por Usuários de uma Unidade Pré-Hospitalar Pública de Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro, Brasil. *Rev Fund Care Online*, v. 11, n. 5, p. 1129-1134, 2019.

#### Agradecimentos

À toda equipe da UBS Mutirão I pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades e cuidado com o progresso da horta;

À comunidade do bairro por todo empenho em promover o compartilhamento do conhecimento sobre as plantas medicinais e também contribuir com os cuidados e ampliação da horta;

À amiga e colaboradora do projeto Jaine Souto da Silva por contribuir com as ações e servir de inspiração para sempre fazermos o nosso melhor em tudo que nos empenharmos;

Às professoras Alana e Iluska por todo apoio, incentivo e empatia durante o progresso do projeto, vocês foram maravilhosas.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.