

# Programa de Extensão das Plantas Medicinais: promovendo educação e saúde em Bento Gonçalves<sup>1</sup>

Raquel Margarete Franzen de Avila<sup>2</sup>, Josiane Pasini<sup>3</sup>, Miguel Angelo Sandri<sup>4</sup>, Jenniffer Aparecida Schnitzer Ribeiro<sup>5</sup>, Daiane Silva Lattuada<sup>6</sup>, Luís Fernando da Silva<sup>7</sup>

## RESUMO

A adoção de maus hábitos alimentares entre a população tem favorecido o surgimento de doenças. Por outro lado, o consumo de plantas medicinais e de hortaliças é benéfico à saúde, pode ser estimulado pelo cultivo de hortas e o aprendizado sobre as múltiplas utilidades das plantas. O Programa de Extensão das Plantas Medicinais (PEPM) tem como objetivo difundir o consumo de plantas medicinais, resgatando hábitos saudáveis. Para atender este objetivo, o PEPM tem atuado na implantação de hortas escolares, na oferta de cursos em unidades de atenção básica à saúde e na promoção da alimentação saudável. No biênio 2018-2019 foram implementadas hortas em oito escolas da rede municipal de ensino de Bento Gonçalves. O programa ofereceu o curso de fitoterapia para profissionais de unidades básicas de saúde, em consonância com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde. O PEPM vem expandido suas ações ao desenvolver atividades com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para a segurança alimentar e a culinária, tendo em vista o potencial gastronômico e nutritivo que essas plantas apresentam. Com suas ações o PEPM espera fortalecer e contribuir para a educação popular sobre plantas medicinais e a alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Hortas escolares. Fitoterapia. Saberes populares. Plantas Alimentícias Não Convencionais.

<sup>1</sup> Programa de Extensão: "Plantas Medicinais: educando para a saúde", *Campus Bento Gonçalves*, (2018-2019).

<sup>2</sup> Bióloga, Mestranda em Ciências Naturopáticas, Técnica em Enfermagem do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), *Campus Bento Gonçalves*. raquel.avila@bento.ifrs.edu.br

<sup>3</sup> Mestra em Fitotecnia, Docente do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), *Campus Bento Gonçalves*. josiane.pasini@bento.ifrs.edu.br

<sup>4</sup> Doutor em Agronomia, Docente do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), *Campus Bento Gonçalves*. miguel.sandri@bento.ifrs.edu.br

<sup>5</sup> Doutora em Agronomia, Docente do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), do *Campus Bento Gonçalves*. jennifferschnitzer@gmail.com

<sup>6</sup> Doutora em Fitotecnia, Docente do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), do *Campus Bento Gonçalves*. daiane.lattuada@bento.ifrs.edu.br

<sup>7</sup> Doutor em Ciência do Solo, Docente do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), do *Campus Bento Gonçalves*. luis.silva@bento.ifrs.edu.br

## Introdução

O Programa de Extensão das Plantas Medicinais (PEPM), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul IFRS - *Campus* Bento Gonçalves, completou, em 2019, uma década de ações em benefício da saúde da população desta região. O programa atua em três linhas principais de ação, a saber: a educação popular com plantas medicinais, realizando atividades de visitas em escolas municipais de Bento Gonçalves e oferecendo cursos de implantação e manejo de hortas; o uso de plantas medicinais no cuidado à saúde humana, oferecendo cursos para profissionais da saúde em unidades básicas de atendimento do município de Bento Gonçalves; a utilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) com valor nutricional como estratégia para a segurança alimentar.

A adoção de maus hábitos alimentares na população, exemplificado pelo consumo exagerado de corantes artificiais, açúcares e sódio (refrigerantes, biscoitos, salgadinhos, produtos ultra processados) está entre as causas associadas a alergias, diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (REZENDE et al., 2004; ANVISA, 2012). Desde o século XX, a migração da população do meio rural para as cidades e a consequente alteração da rotina da vida e do trabalho, promoveu mudanças nos hábitos alimentares e favoreceu a escolha por alimentos de mais rápido preparo, geralmente pobres em nutrientes e ricos em gordura, açúcares e sódio. Por serem mais baratos, esses alimentos de baixa qualidade se popularizaram, estando mais presentes na dieta de pessoas de baixa renda. No entanto, pesquisas mostram que o aumento da renda per capita não significa melhor nutrição, havendo crescimento dos casos de obesidade entre essa população (MORATOYA et al., 2013).

O consumo de plantas medicinais, condimentares e de hortaliças traz benefícios à saúde, sobretudo, pelas diferentes alternativas de uso no cuidado à saúde e na culinária. As plantas medicinais, quando usadas seguindo as recomendações de uso e dosagem adequada, possuem propriedades fitoquímicas cicatrizantes, digestivas, respiratórias, antissépticas, entre outras. Com propriedades nutracêuticas, ou seja, com valor terapêutico, as plantas condimentares e hortaliças possuem vitaminas, sais minerais, água e fibras, servindo para conferir sabor no preparo de refeições e contribuem para diminuir o uso exagerado de sal e açúcar, promovendo saciedade devido à riqueza em fibras e ajudando na prevenção e controle do sobrepeso (BELLÉ, 2012; GRANDI, 2014). O cultivo de plantas em hortas ou pequenos espaços apresenta a vantagem da colheita do produto fresco, com menor perda de suas características sensoriais e de princípios ativos, quando comparado em condição de secagem inadequada e armazenamento prolongado (DABAGUE et al., 2011). Além disso, o cultivo de plantas é citado como uma atividade positiva de terapia ocupacional e na inclusão de pessoas com transtornos psíquicos (MOREIRA et al., 2017; FILHO et al. 2019).

O PEPM tem como objetivo difundir o consumo de plantas medicinais, condimentares e de hortaliças entre a população, resgatando hábitos saudáveis de alimentação e o cultivo em hortas. Este artigo relata experiências do PEPM nas três linhas de ação, ou seja, a educação popular com plantas medicinais e o cultivo em hortas, a aplicação da fitoterapia na saúde e o uso de PANC na culinária, no biênio 2018-2019.

## A equipe de trabalho e o público-alvo das ações de Extensão do PEPM

A equipe de trabalho do PEPM é composta por alunos e servidores do *Campus* Bento Gonçalves, do IFRS. Os membros discentes da equipe são compostos majoritariamente por alunos de cursos das ciências agrárias de nível médio (Técnico em Agropecuária, Técnico em Viticultura e Enologia) e de nível superior (Tecnologia em Horticultura e Bacharelado em Agronomia). Porém, alunos de outros cursos de nível médio do *campus*, como Técnico em Informática e Técnico em Meio Ambiente também participaram das atividades. Os alunos procuram o programa em busca de conhecimento

e realização de estágios, participando das atividades de propagação e manutenção da estufa de plantas medicinais do *Campus* Bento Gonçalves, implantação de hortas em escolas municipais, preparo de produtos fitoterápicos caseiros (tintura-mãe, sabonete, xarope e pomada) e criação de um herbário virtual da coleção de plantas medicinais do *Campus* Bento Gonçalves. No biênio 2018-2019 participaram das ações do programa quatro alunos bolsistas e outros 25 alunos voluntários.

Para o desenvolvimento das ações de Extensão, no biênio participaram seis técnicos administrativos e oito professores de diferentes áreas de formação profissional (biologia, enfermagem, geografia e agronomia). Estes membros da equipe atuaram como palestrantes nos cursos oferecidos pelo programa, na divulgação de materiais sobre as ações de Extensão e orientando os alunos nas atividades realizadas.

Como público-alvo, o programa atuou em parceria com a Secretaria Municipal da Educação (SMED) de Bento Gonçalves, realizando a implantação de hortas escolares com alunos e professores da rede municipal de ensino infantil e fundamental. Na rede pública de saúde de Bento Gonçalves o programa atuou nas unidades de Estratégia de Saúde da Família (ESF), ofertando cursos para profissionais de enfermagem, odontologia e medicina sobre o uso seguro e aplicações das plantas medicinais no tratamento da saúde. O programa vem expandindo suas ações para outros municípios do Rio Grande do Sul, a exemplo dos cursos de culinária usando PANC, e preparo de tinturas-mãe, sabonetes, xaropes e pomadas derivadas de plantas medicinais e aromáticas. Estes cursos foram oferecidos aos finais de semana nos municípios de Dois Irmãos, Morro Reuter, Dois Lajeados, Santa Maria do Herval e Rolante.

## Ações de Extensão desenvolvidas no biênio 2018-2019

Durante o período 2018-2019 as ações de Extensão beneficiaram mais de 4.000 pessoas, considerando as três linhas de ação. Na educação foram atendidas oito escolas da rede municipal infantil e fundamental de Bento Gonçalves. As principais demandas apresentadas pelas escolas foram o cultivo de chás e hortaliças para o consumo escolar, como cenoura, alface, rúcula, condimentos (salsinha, cebolinha) e hortelã. Nas atividades, alunos e professores das escolas municipais foram acompanhados no preparo de canteiros, plantio e cultivo de mudas das espécies demandadas (Figura 1). Durante o plantio, os alunos tiveram contato com o solo e as plantas, aprendendo a importância da natureza para a alimentação e o bem-estar. Após o plantio, professores e alunos se responsabilizaram pelo cuidado da horta, recebendo orientação da equipe do PEPM quando necessário.

📍 **Figura 1.** Implantação de hortas escolares com a participação de alunos dos anos iniciais do ensino fundamental. a - Escola Vânia Mincarone; b - Escola Ouro Verde. **Fonte:** Próprios autores (2019).





↑ **Figura 2.** Aula teórica e prática sobre agricultura orgânica, oferecida no Campus Bento Gonçalves do Instituto Federal do Rio Grande do Sul, durante o curso de Manejo e Implantação de Hortas. **Fonte:** Próprios autores (2019).

No ano de 2018, em parceria com o Centro de Atendimento Psicossocial (CAPS) de Bento Gonçalves, foi oferecido o curso de jardinagem com 20 vagas disponíveis para pessoas em situação de vulnerabilidade social, com o objetivo da capacitação para a entrada no mercado de trabalho. O curso teve carga horária total de 20 horas (10 encontros de 2 h), dividido entre teoria e prática, com fornecimento de uma apostila para estudo. Em 2019, o PEPM ofertou o curso de Manejo e Implantação de Hortas com 60 vagas, sendo 40 para professores da rede municipal de Bento Gonçalves e 20 para a comunidade em geral. O curso teve duração de 40 h, organizado em 10 encontros mensais de 4 h, em que o público pôde aprender técnicas de propagação de plantas para o cultivo em hortas, agricultura orgânica, embelezamento de espaços de convivência com plantas, compostagem de resíduos orgânicos de cozinha e jardim, entre outros assuntos (Figura 2). O objetivo deste curso foi difundir conhecimentos de cultivos de plantas, dando autonomia às escolas através dos professores, que passam a ter maior conhecimento na manutenção das hortas escolares.

Em 2018 foi oferecido para as unidades de ESF de Bento Gonçalves o curso de plantas medicinais na aplicação fitoterápica, em consonância com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS), que busca alternativas naturais seguras e eficazes para o tratamento de doenças, haja visto que pelo menos 80% da população mundial utiliza as plantas medicinais na atenção primária à saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015). No período foram atendidas cinco ESF e 40 profissionais de saúde (Figura 3b). O objetivo do curso foi capacitar para o atendimento do público com alternativas naturais no tratamento de infecções bucais, infecções urinárias e de pele, problemas digestivos, entre outros. O tema “relógio do corpo humano” foi discutido nas ESF para apresentar as funções das plantas medicinais na saúde humana. O relógio consiste em uma horta circular utilizada na medicina tradicional chinesa, composto por 12 fusos horários relacionados à maior atividade de determinado sistema do corpo humano (por exemplo: urinário, respiratório, digestivo) durante cada período do dia. Em cada fuso horário é cultivada uma planta medicinal que é atribuída ao funcionamento adequado do organismo humano (Figura 3a).

↓ **Figura 3.** a - No relógio do corpo humano cada fuso horário corresponde a uma planta associada à saúde humana; b - A doação de mudas de plantas medicinais em ESF faz parte da divulgação da fitoterapia no cuidado à saúde. **Fonte:** Próprios autores (2018).



O programa vem expandido suas ações ao desenvolver atividades com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para a segurança alimentar e a culinária. O uso de PANC vem chamando a atenção de *chefs* da alta gastronomia, que utilizam PANC para temperar e decorar seus pratos como, por exemplo, a capuchinha (*Trapaeolum majus*), muito apreciada pelo sabor picante e bela aparência que confere à refeição. Em 2019, no âmbito da Enogastronomia da Serra Gaúcha, foram elaborados pratos culinários com a adição de PANC, em que alunos e servidores do IFRS puderam participar de uma análise sensorial de um cardápio com canapé, risoto, pudim e sagu (Figura 4). Na ocasião, 15 participantes puderam atribuir notas em relação aos aspectos de sabor, aroma, textura e aparência do prato culinário. Os pratos culinários elaborados com PANC tiveram avaliação que variaram de boa a ótima entre os participantes, se destacando pelos aspectos de sabor e aparência agradáveis e pela leveza ao estômago, tornando-se uma experiência criativa e de potencial gastronômico na culinária.



📍 **Figura 4.** a - Curso de preparo de alimentos com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC); b - pratos culinários preparados a partir de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). **Fonte:** Próprios autores (2019).

## Considerações finais

Ao completar uma década de ações em 2019, o PEPM se consolida na difusão do conhecimento no cultivo e uso de plantas medicinais, favorecendo a população da região de Bento Gonçalves. O sucesso do programa ganha repercussão ano a ano e as ações já ultrapassaram fronteiras, abrangendo também municípios além do eixo da Serra Gaúcha. Os benefícios do programa são muitos. As hortas valorizam os espaços escolares. Os alunos, ao cultivarem a própria horta, são estimulados a valorizar a escola, o meio ambiente e a consumir alimentos saudáveis. A fitoterapia no cuidado à saúde é uma alternativa e serve como complemento ao cuidado convencional, necessitando maior divulgação e conhecimento sobre os benefícios do uso na saúde. O preparo de alimentos com PANC proporciona a descoberta de novos sabores e o potencial da aplicação na culinária, podendo ser feitos pratos saborosos, nutritivos e saudáveis para o consumo humano. ■

## Referências

- AGÊNCIA BRASILEIRA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Guia de boas práticas nutricionais**: Documento de Referência. Anvisa: Brasília (DF), 2012. 10 p. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Boas%2Bpraticas%2Bnutricionais.pdf/4cdbc1ed-a68b-4dd4-9dd7-099de-516dd3f>. Acesso em: 27 ago. 2020.
- BELLÉ, S. **Plantas medicinais**: caracterização, cultivo e uso paisagístico na Serra Gaúcha. Bento Gonçalves: IFRS, 2012. 200 p.
- DABAGUE, I. C. M.; DESCHAMPS, C.; MÓGOR, A. F.; SCHEER, A. P.; CÔCCO, L. Teor e composição de óleo essencial de rizomas de gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) após diferentes períodos de secagem. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Botucatu, v. 13, n. 1, p. 79-84, 2011.
- FILHO, P. R. V. O.; ROSCOCHE, K. G. C.; MOTA, R. G. Implementação de horta comunitária como labor-terapia para usuários de um instituto de reabilitação psicossocial. **Interfaces**, Belo Horizonte, v. 7, n. 2, p. 107-115, 2019.
- GRANDI, T. S. M. **Tratado das plantas medicinais**: mineiras, nativas e cultivadas. 1 ed., Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014. 1204 p.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p.
- MORATOYA, E. E.; CARVALHAES, G. C.; WANDER, A. E.; ALMEIDA, L. M. M. C. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**, Brasília, ano XXII, n. 1, p. 72-84, 2013.
- MOREIRA, M. C.; ALMEIDA, T. C.; MOURÃO, I.; BRITO, L. M. Relação entre bem-estar e a utilização de hortas urbanas biológicas. **Actas Portuguesas de Horticultura**, Lisboa, n. 27, p. 5-13, 2017.
- REZENDE, E. M.; SAMPAIO, I. B. M.; ISHITANI, L. H. Causas múltiplas de morte por doenças crônico-degenerativas: uma análise multidimensional. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 5, p. 1223-1231, 2004.