

## Implantação de uma horta com plantas medicinais em uma estratégia de saúde da família

Implementation of a vegetable garden in a family health strategy

Implementación de un huerto con plantas medicinales en una estrategia de salud familiar

### RESUMO

**Objetivo:** Relatar a experiência dos acadêmicos de medicina sobre a implantação de uma horta com plantas medicinais em uma estratégia de saúde da família de Várzea Grande. **Método:** Trata-se de um relato de experiência descritivo sobre a implantação de um projeto comunitário que envolveu, planejamento e pesquisa, plantio e educação continuada com a equipe de saúde da família. **Resultado:** A experiência possibilitou aprendizagem dos acadêmicos a respeito das plantas medicinais, locais que distribuem de forma gratuita no município, bem como a oportunidade de desenvolver uma horta na área externa de uma unidade de saúde. Em relação ao conhecimento, foi oportunizado tanto para os acadêmicos, quanto para os profissionais e população, acerca dos benefícios das plantas medicinais. O projeto teve boa adesão da equipe, que se comprometeu em manter os cuidados necessários para a manutenção da horta, além do benefício de usufruir das plantas, especialmente na utilização dos chás para consumo da equipe e dos participantes nas ações educativas. A ação se mostrou proveitosa criando um ambiente de troca de saberes. **Conclusão:** Esse relato evidencia a importância da realização de projetos comunitários para promover o exercício do caráter humanitário em estudantes de medicina e profissionais da atenção primária à saúde. O objetivo é conquistar a adesão da população através da integração da medicina com práticas culturais, ampliando os conhecimentos e o consumo de plantas medicinais.

**Descritores:** Atenção primária à saúde; Plantas medicinais; Medicina.

### ABSTRACT

**Objective:** To report the experience of medical students on the implementation of a vegetable garden with medicinal plants in a family health strategy in Várzea Grande. **Method:** This is a descriptive experience report on the implementation of a community project that involved planning and research, planting and continuing education with the family health team. **Result:** The experience enabled academics to learn about medicinal plants, which are distributed free of charge in the city, as well as the opportunity to develop a vegetable garden outside a health unit. In relation to knowledge, it was provided with opportunities for both academics, professionals and the population, about the benefits of medicinal plants. The project had good support from the team, who committed to maintaining the necessary care for maintaining the garden, in addition to the benefit of enjoying the plants, especially using teas for consumption by the team and participants in educational activities. The action proved to be fruitful, creating an environment for exchanging knowledge. **Conclusion:** This report highlights the importance of carrying out community projects to promote the exercise of humanitarianism in medical students and primary health care professionals. The objective is to gain the population's support through the integration of medicine with cultural practices, expanding knowledge and consumption of medicinal plants.

**Descriptors:** Primary health care; Medicinal plants; Medicine.

### RESUMEN

**Objetivo:** Relatar la experiencia de estudiantes de medicina en el montaje de una huerta con plantas medicinales en una estrategia de salud familiar en Várzea Grande. **Método:** Se trata de un relato descriptivo de la experiencia en la implementación de un proyecto comunitario que involucró planificación e investigación, plantación y educación continuada con el equipo de salud familiar. **Resultados:** La experiencia permitió a los universitarios conocer las plantas medicinales, los lugares que las distribuyen gratuitamente en el municipio, así como la oportunidad de desarrollar un huerto fuera de una unidad de salud. En cuanto a los conocimientos, tanto los estudiantes como los profesionales y la población tuvieron la oportunidad de conocer los beneficios de las plantas medicinales. El proyecto fue bien apoyado por el equipo, que se comprometió a tomar los cuidados necesarios para mantener el huerto, así como el beneficio de disfrutar de las plantas, especialmente cuando se utilizan los téis para el consumo del equipo y los participantes en las actividades educativas. La acción resultó fructífera, creando un ambiente en el que se intercambiaron conocimientos. **Conclusión:** Este informe destaca la importancia de llevar a cabo proyectos comunitarios para promover el ejercicio del carácter humanitario en estudiantes de medicina y profesionales de atención primaria de salud. El objetivo es ganar el apoyo de la población mediante la integración de la medicina con las prácticas culturales, ampliando el conocimiento y el consumo de plantas medicinales.

**Palabras clave:** Atención primaria de salud; Plantas medicinales; Medicina.

**RECEBIDO EM:** 14/04/2024 **APROVADO EM:** 03/07/2024

- ID Roselma Marcele da Silva Alexandre Kawakami**  
Mestre em Enfermagem. Especialista em Vigilância em Saúde. Especialista em Auditoria dos Serviços de Saúde. Professora de Ensino Superior do Centro Universitário UNIVAG no curso de medicina e enfermagem.  
ORCID: 0000-0001-5581-8115
- ID Beatriz Sampaio dos Santos**  
Acadêmica de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.  
ORCID: 0009-0001-5979-4154
- ID Murilo Mecatti Silva**  
Acadêmico de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.  
ORCID: 0009-0007-8124-0362
- ID Maria Fernanda Haneiko Rondon**  
Acadêmica de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.  
ORCID: 0009-0001-6292-7405
- ID Eduardo Ferreira Holanda**  
Acadêmico de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.  
ORCID: 0009-0007-6576-7922

## INTRODUÇÃO

Com o advento da industrialização e modernização oriundos do capitalismo, houve reconhecimento acerca de produtos naturais que pudessem ser utilizados como remédios. A Conferência das Nações Unidas para o Meio Ambiente, realizada em Estocolmo em 1972, se caracterizou como forma de ascender as discussões relativas aos recursos naturais e sua forma de utilização pelo homem.<sup>(1)</sup> Em seguida, novas ideias foram discutidas na Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde, realizada em 1978, na cidade de Alma Ata, acerca da inter-relação entre saúde e outros setores sociais e econômicos, o que levou em pauta discussões acerca da fitoterapia.<sup>(2)</sup> No cenário brasileiro, os impactos advindos das discussões mundiais tomaram maiores proporções a partir da década de 80, em que a Medicina Alternativa e Tradicional começam a dialogar em suas práticas, visando a saúde do indivíduo e a busca de novas rotas.<sup>(3)</sup> A utilização de plantas medicinais como remédio para diversas enfermidades é conhecido tradicionalmente e se difere conforme a região e cultura da comunidade local, bem como a forma em que é transmitida por gerações.<sup>(4)</sup>

A biodiversidade é característica pre-

dominante no país e, em virtude das condições climáticas ao plantio, o cultivo de plantas medicinais é cada vez mais estudado. Como se observa pela criação da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, elaborada pelo Ministério da Saúde em 2006, que além de enfatizar a importância transversalidade na implantação de ações que visam o equilíbrio e o bem-estar da comunidade, discorre sobre dependência tecnológica que pode ser contornada com a fitoterapia.<sup>(5)</sup>

As práticas integrativas e multidisciplinares possibilitam que, em um ambiente de escassez, sejam aplicadas novas formas de aprendizado sobre a prática de saúde, com interdisciplinaridade de conteúdos individuais e enraizados no indivíduo. Contrapondo-se a era tecnológica que, diversas vezes, comercializa o tratamento com valores inacessíveis e coloca o paciente no lugar de submissão.<sup>(6)</sup>

A implantação da educação integrativa e multidisciplinar, conjugada aos benefícios advindos da fitoterapia, é tarefa que exige demanda de tempo e paciência, tanto dos profissionais de saúde que atuam na área, como de seus pacientes. Tendo em vista que o método prioriza a implementação de novos hábitos no cotidiano do indivíduo, enfrentando resistência e questionamentos por al-

guns, bem como, por mais que haja demonstração de interesse por diversos pacientes, muitos não aderem à prática na sua vida.

Nesse contexto, em que há enraizamento da fitoterapia nas tradições do país, optou-se por levar até a comunidade o projeto da implantação das plantas medicinais, para que pudessem ser utilizadas concomitantemente às necessidades individuais e que, positivamente, suprimissem lacunas do Sistema Único de Saúde acerca da distribuição de medicamentos ou tratamentos, bem como possibilitassem maior interação entre a comunidade. Deste modo, este estudo objetiva relatar a experiência dos acadêmicos de medicina sobre a implantação de uma horta com plantas medicinais em uma estratégia de saúde da família de Várzea Grande.

## MÉTODO

Trata-se de relato de experiência de quatro acadêmicos de medicina no primeiro semestre da graduação, no ano de 2022, e uma preceptora enfermeira, no componente curricular “Programa de Interação Comunitária” do curso de medicina, em uma instituição privada na cidade de Várzea Grande.

Para implementação do projeto, por meio de uma pesquisa prévia no Horto

Florestal do Município de Cuiabá, os acadêmicos selecionaram espécies de plantas com propriedades terapêuticas relevantes que se adaptassem ao solo e ao clima local.

Então, vinte e três mudas foram obtidas pelos discentes no horto florestal, sendo elas: açafraão-da-terra, arnica-do-cerrado, boldo-baiano, boldo-de-jardim, boldo-do-chile, crajiru, erva-cidreira, hortelã-graúdo, jurubeba, ora-pro-nobis, poejo e quebra-pedra. Todo o processo para retirada destas foi feito de forma gratuita, sendo necessário, somente, a apresentação do cartão do Sistema Único de Saúde.

No dia 26 de novembro de 2022, foi realizado o plantio das mudas na área externa da unidade de saúde da família (USF). Ademais, no mesmo local, foi realizada uma educação continuada para a equipe de saúde da família, na modalidade palestra e roda de conversa, no que tange às propriedades terapêuticas das plantas cultivadas na horta comunitária, com o propósito de conscientizar e estimular a adesão ao projeto na localidade.

Também foi disponibilizado pelos estudantes um banner educativo, contendo informações sobre os benefícios de algumas das mudas plantadas, bem como suas formas de uso mais comuns no cotidiano.

Sendo assim, o projeto foi desenvolvido a partir do seguinte planejamento:

1. Análise do local para a construção da horta e estudo acerca das plantas medicinais cultivadas no local e suas propriedades.

2. Plantio das mudas e finalização da horta.

3. Palestra explicativa para a Equipe de Saúde acerca das propriedades medicinais e forma de cultivo das plantas cultivadas.

Devido à natureza metodológica dispensa-se a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa de acordo com a resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde

## RESULTADO



A experiência dos acadêmicos de medicina em implantar a horta com plantas medicinais foi inspiradora, eles estavam motivados pela parceria com a equipe de saúde da família que demonstrava interesse e apoio no projeto desenvolvido.



Foram utilizadas 21 mudas para o plantio na área externa da unidade de saúde. As limitações foram relacionadas aos poucos equipamentos para o plantio, a terra devido alguns locais ser mais endurecida e com pedras, mas apesar das dificuldades todas as mudas foram plantadas e regadas no dia 26 de novembro de 2023. O quadro a seguir apresenta o nome popular, científico, quantidade de mudas plantadas e a indicação terapêutica<sup>(7)</sup>.

Após o plantio, todos se reuniram na sala de espera para explicar à equipe a indicação terapêutica de cada planta e posteriormente foi realizada discussão em roda de conversa. Além dos estudantes, participaram da ação aproximadamente 9 membros da equipe.

Após este dia da implantação do projeto, foi realizado algumas atividades práticas na unidade e feito um acompanhamento referente a adesão da equipe em utilizar a ferramenta do banner e a horta para com a população. A evidência foi a constância da equipe em manter a exposição do banner para a população, o incentivo em utilizar as plantas medicinais, porém a limitação foi o tempo seco, pouca chuva, e formigas que afetaram algumas plantas da horta. Em contrapartida, em relação às plantas que se mantiveram saudáveis, a equipe manteve o uso de chás para consumo na unidade.

Um benefício importante deste projeto foi a aquisição de conhecimento científico sobre essas plantas. Inclusive, os acadêmicos gravaram um vídeo para a rede social do curso de medicina a fim de compartilhar essa experiência bem-sucedida.

Vale ressaltar que os profissionais da equipe de saúde da família se mostraram interessados em adquirir e compartilhar conhecimentos com os acadêmicos sobre o funcionamento, uso correto e propriedades terapêuticas das plantas cultivadas na horta.

Além disso, a equipe multidisciplinar mostrou-se prestativa no auxílio dos acadêmicos durante o plantio das hortaliças e plantas e nos cuidados de manutenção da horta nas semanas subsequentes, o que exemplifica o exercício do caráter humanitário do projeto em si e da oportunidade de troca de experiências vivenciadas pelos participantes.

Por fim, em relação à comunidade, é evidente que o banner exposto possibilita a leitura e aquisição de conhecimentos sobre as plantas medicinais, bem como a oportunidade de conhecer a horta.

Quadro 1 : Plantas medicinais e suas indicações terapêuticas, Várzea Grande, 2024.

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	QUANTIDADE DE MUDAS	INDICAÇÃO TERAPÊUTICA
Arnica	Arnica chamissonis	2	Machucado e contusão.
Crajiru	Arrabidaea chica	2	Tratamento de feridas, inflamações do útero e dos ovários, conjuntivite, cólicas intestinais, diarreia sanguínea e enterocolite.
Açafrão	Curcuma longa	2	Cálculo biliar, vesícula biliar, fígado, psoríase, leucemia, colesterol, câncer de colo de útero e feridas.
Capim cidreira	Cymbopogon citratus	3	Ansiedade e insônia, distúrbios digestivos, dores e inflamações.
Erva cidreira	Melissa officinalis	2	Regular a menstruação, cólica, insônia nervosa, problemas gastrointestinais funcionais e herpes simples.
Poejo	Mentha pulegium	2	Estimulador de funções gástricas, gases intestinais, dores estomacais, afecção da pele, ferida, coceira e picadas de inseto.
Hortelã	Mentha spicata	2	Feridas, febre, asma, tosse, dor de cabeça e garganta, afta, picada de escorpião e centopeia, dispepsia, sarna, úlcera, bronquite e queixa geniturinária
Ora pro nobis	Pereskia aculeata	2	Câncer, hipertensão arterial, diabetes, doenças associadas ao reumatismo, inflamação, alívio de dores no estômago, úlceras e revitalização do corpo.
Boldo	Peumus boldus	2	Distúrbios de estômago e fígado, gases intestinais, colesterol alto, diarreia alimentar, insuficiência hepática, inapetência, inflamação da vesícula, colecistite e gastrite.
Jurubeba	Solanum paniculatum	2	Febre, doença do fígado, diabetes, tumor do útero e abdome, anemia, inflamação do baço, problema de bexiga e resaca.

Fonte: Própria dos Autores, 2024.

## DISCUSSÃO

A experiência da implantação da horta na área externa da unidade de saúde da família permitiu que os estudantes de medicina tivessem a compreensão da importância de conhecer as Políticas de Plantas Medicinais e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) durante a formação médica.

Pesquisas revelaram a carência de conhecimento, dentre os profissionais da saúde, a respeito das políticas de práticas

integrativas e dos aspectos gerais sobre plantas medicinais. Um estudo transversal em 45 unidades da Estratégia de Saúde da Família (ESF) no município de Blumenau (SC) mostrou que a maioria dos profissionais da saúde não entende a PNPIC em sua integralidade e desconhece a existência de plantas medicinais e fitoterápicos compondo a Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME).<sup>(8)</sup> Esse cenário revela que, embora os profissionais saibam sobre os efeitos terapêuticos associados ao uso de plantas medicinais por conta

de saberes culturais, não as prescrevem como um cuidado multidimensional provavelmente por falta de conhecimento das políticas associadas.

Concomitante a isso, a própria população, carente de informações científicas sobre os fitoterápicos, faz uso de diversas plantas baseando-se apenas no saber disseminado pela tradição oral. Nesse sentido, um estudo transversal realizado por participantes do Programa de Educação Tutorial (PET), na cidade de Campina Grande, revelou que grande parte da população faz uso de plantas medicinais, associando-as a

medicamentos alopatócos, que podem ter interações medicamentosas e efeitos adversos.(9) Tal conjuntura demonstra que, ainda que a comunidade refira interesse e adesão ao uso de fitoterápicos, necessita de conhecimento específico e com embasamento teórico comprovado para a correta utilização destes.

Importante ressaltar que, muito além de um espaço para plantio e manejo de plantas medicinais, a horta, em local público, intensifica a convivência e oportuniza uma troca de conhecimento e experiência entre seus participantes. Um relato de caso realizado com um grupo intergeracional de horta comunitária, no interior de São Paulo, demonstrou que foram fortalecidas e aproximadas as relações interpessoais entre os membros, com a transformação de vínculos funcionais em vínculos primários.(10)

Com isso, pode-se inferir que, por mais que a população possua seu espaço para plantio das plantas na privacidade, a aplicação dessa atividade em um ambiente público traz benefícios tanto físicos, com o uso dos fitoterápicos, quanto psicossociais, devido à interação com moradores da região.

## CONCLUSÃO

As atividades associadas ao projeto relatado contribuíram para a formação acadêmica dos estudantes de medicina, para o exercício solidário pautado em uma atenção humanitária e para a promoção do autocuidado através da reintrodução de conhecimentos e práticas ancestrais de saúde, integrando saberes populares, tradicionais e científicos. Dada a natureza da experiência executada, deve-se destacar que não é

possível afirmar com precisão o verdadeiro impacto formativo e conscientizador provocado na especialmente na equipe. Sugere-se para a comprovação da eficiência de uma intervenção em tal âmbito o desenvolvimento de pesquisas científicas associadas, no intuito de coletar informações e costumes da comunidade local e da equipe antes e após o projeto de intervenção para que a mudança de comportamento seja testada e os benefícios da intervenção legitimados.

## REFERÊNCIAS

1. Cetesb. Estocolmo 72: Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano. São Paulo: CETESB; 2013. Disponível em: [https://cetesb.sp.gov.br/proclima/wp-content/uploads/sites/36/2013/12/estocolmo\\_72\\_Volume\\_I.pdf](https://cetesb.sp.gov.br/proclima/wp-content/uploads/sites/36/2013/12/estocolmo_72_Volume_I.pdf).
2. Ministério da Saúde (BR). Declaração de Alma-Ata: Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde; 1978 set 6-12; Alma-Ata, URSS. Brasília: Ministério da Saúde; 1978. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao\\_alma\\_ata.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao_alma_ata.pdf).
3. Ribeiro LHL. Análise dos programas de plantas medicinais e fitoterápicos no Sistema Único de Saúde (SUS) sob a perspectiva territorial. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2019 May 30 [cited 2024 Apr 8];24(5):1733-42. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/t4mKYxxdLM8nNvhtWLkbBVz/>
4. Bortoluzzi MM, Schmitt V, Mazur CE. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. *Research, Society and Development*, ISSN-e 2525-3409, Vol 9, No 2, 2020 [Internet]. 2020 [cited 2024 Apr 8];9(2):47. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7342154&info=resumen&idioma=ENG>
5. Ministério da Saúde (BR). Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_fitoterapicos.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf).
6. Telesi Júnior E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estudos Avançados* [Internet]. 2016 Jan 1 [cited 2024 Apr 8];30(86):99-112. Available from: <https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVn/>
7. Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares | Plantas Medicinais - Aromáticas - Condimentares [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Available from: <http://ppmac.org/medicinal-aromatica-condimentar>
8. Mattos G, Camargo A, de Sousa CA, Zeni ALB. Plantas medicinais e fitoterápicos na Atenção Primária em Saúde: percepção dos profissionais. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2018 Nov 1 [cited 2024 Apr 8];23(11):3735-44. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Tymhc5zwFyHpb8DCWTtcf4j/>
9. MACEDO, Louise Passos Vigolvinho et al.. Conhecimento e uso de plantas medicinais por idosos atendidos na atenção primária à saúde. *Envelhecimento Humano no Século XXI: atuações efetivas na promoção da saúde e políticas sociais...* Campina Grande: Realize Editora, 2020. p. 384-404. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/64864>
10. Santos MA dos, Bonaci WDB da S, Foganholo LS. Horta comunitária e Psicologia Social: um relato de experiência. *Fractal: Revista de Psicologia* [Internet]. 2022 Dec 5 [cited 2024 Apr 8];34:e29430. Available from: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/QBtpSPLwhq4bFfFW-6zx75WBt/?lang=pt>