

PLANTAS MEDICINAIS: UMA METODOLOGIA ATIVA QUE PROPORCIONOU RELAXAMENTO E BEM-ESTAR CORPORAL E MENTAL

Autores: Milena Lopes dos Santos (milena1910@gmail.com), Alliny Ayumi Yoshida Yamada, Bruna Eduarda Nogueira Canedo, Camila Ferreira Amaral, Gabriella Candido, Thais Lumy Hatanaka, Wilson Nathan de Carvalho Previato, Bruna Luíza Pelegrini.

Orientadora: Prof.ª Dra. Andréa Diniz.

Programa de Educação Tutorial do curso de Farmácia da Universidade Estadual de Maringá (PET-Farmácia/UEM)

PALAVRAS-CHAVES: plantas medicinais, oficina, métodos interativos, vivência.

RESUMO

Plantas medicinais podem ser definidas como plantas com fins de tratamento, cura e prevenção de doenças, sendo uma das mais antigas formas de prática medicinal da humanidade. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 65-80% da população dos países em desenvolvimento dependem das plantas medicinais como única forma de acesso aos cuidados básicos de saúde (AKERELE, 1993). É comprovado que as plantas medicinais apresentam muitas substâncias químicas com propriedades terapêuticas que atuam no organismo humano, ou seja, o uso adequado das plantas pode trazer uma série de benefícios para a saúde (PEREIRA; DEFANI, 2009). Apesar do restrito entendimento sobre diferentes espécies vegetais, seu uso medicinal é muito difundido e frequente pela população. Para que o uso das espécies possa ser realizado de modo correto, a divulgação de informações sobre o tema é de extrema importância, ainda mais dentre pessoas que se tornarão possíveis divulgadores do tema. Nesse contexto, a vivência dentro de métodos ativos podem auxiliar o processo de aprendizagem sobre plantas medicinais. As práticas que propiciam vivências a partir do contato com as plantas medicinais e os sentidos básicos da percepção humana (visão, tato, paladar, olfato e audição), podem interferir diretamente no bem-estar corporal e mental das pessoas, promovendo diversos benefícios à saúde dos indivíduos que dessa prática utilizam. (BORGES, 2009). O objetivo deste trabalho foi a utilização de técnicas ativas de aprendizagem visando vivenciar o bem-estar total, corporal e mental proporcionado por algumas plantas medicinais. A atividade foi realizada durante o evento: Jornada Paranaense dos grupos PET's (JoparPET), realizado na cidade de Maringá-PR, nos dias 15, 16 e 17 de novembro de 2019, na Universidade Estadual de Maringá (UEM). A oficina foi intitulada "Plantas medicinais" e desenvolvida pelo grupo PET-Farmácia. A metodologia de vivência adotada visou utilizar os elementos sensoriais (olfato, tato, paladar, audição e visão) para a percepção e como algumas plantas medicinais podem modificar sensações ou estado de bem-estar. Foram montadas cinco estações, sendo uma para cada elemento sensorial. Elas foram chamadas de *skin care*, degustação, *relaxing* – meditação, *breathe* – sauna e escalda pés. Um grupo de nove participantes, estudantes do curso de Farmácia, foram divididos em duplas, sendo que uma pessoa ficou sem par. Cada dupla foi posicionada em uma estação e, a cada cinco minutos, havia um rodízio entre as estações. Em cada estação foi explicada a função da planta medicinal em questão, sua utilização e realizado o processo sensorial. Na primeira estação (*skin care*), foram utilizadas as plantas calêndula, maracujá, babosa, hamamélis e pepino. Primeiro foi feito a esfoliação facial com sementes de maracujá para a renovação celular e colocado pepinos ao redor dos olhos, para ativar a

circulação local. Logo depois, foi aplicado um s rum revitalizante, composto pela calêndula, hamam elis e babosa para a hidratação da pele. Na segunda estação (degustação) foi servido chás de hibisco, hortelã, abacaxi com gengibre e canela e suco verde (couve, água de coco, hortelã, fibras, maracujá e chá branco solúvel). O objetivo nessa estação foi a exploração do paladar pela experimentação dos produtos às cegas, e tentativa de descoberta de qual sabor se tratava. A terceira estação (*relaxing*) foi realizada em uma sala escura, com aromatizantes e músicas que relaxassem o participante. A planta utilizada foi a macela, do qual foi feito um travesseiro com a planta medicinal. A quarta estação (*breathe*) utilizou folhas de eucalipto, mentol e cânfora. Esses foram colocados em banho-maria a 60  C para volatilização dos componentes de conhecida ação anti-inflamatória e com atividade sobre o sistema respiratório. Essa atividade ocorreu em uma sala fechada, para assemelhar a uma sauna. A última estação (escalda p s) consistiu da presença de uma bacia com água quente e uma bacia com água gelada para cada participante da dupla. Na bacia com água fria, foi colocado gelo e na bacia com água quente, gengibre, alecrim e manjeriço. Os participantes intercalavam os p s entre as bacias. Nessa estação, o objetivo foi perceber a ativar a circulação sang nea periférica. No início da oficina os participantes (9 inscritos) responderam um questionário onde informaram o seu estado mental naquele momento inicial e se possuíam algum conhecimento prévio sobre plantas medicinais e/ou se faziam uso das mesmas. O resultado obtido por meio destes foi que 50% estavam se sentindo cansados, 25% tensionados e 13% estressados. Dentre todos participantes, 67% não possuíam nenhum conhecimento e/ou não faziam uso de plantas medicinais. Ao fim da oficina, quando os 9 participantes passaram por todos stands, um novo questionário de satisfação foi aplicado. O resultado apontou que 100% dos participantes finalizaram a oficina satisfeitos e relaxados. E a maioria destes afirmaram que passariam a incorporar em sua rotina as plantas medicinais, visto que as práticas ensinadas foram de autocuidado rápido, prático e acessível. Além disso, o conhecimento sobre as plantas medicinais envolvidas foi mais apreendido pelos participantes. Portanto, conclui-se que toda dinâmica utilizada em cada estação proporcionou novos olhares e novas perspectivas sobre a eficiência e benefícios disponibilizados pelas plantas medicinais. Desta forma contribuiu oferecendo aos indivíduos uma melhor capacidade de associar as informações recém adquiridas, além de proporcionar um momento muito proveitoso, agradável e de relaxamento aos participantes e também aos integrantes do grupo PET- Farmácia que ministraram a oficina.

REFERÊNCIAS

BORGES, Thaís Alves; DE PAIVA, Selma Ribeiro. **Utilização do jardim sensorial como recurso didático.** *Metáfora educacional*, n. 7, p. 27-39, 2009.

AKERELE, Olubanke; **Herbal Gram**, v. 28, n. 13, p. 13-19, 1993.

PEREIRA, Marli Candido; DEFANI, Marli Aparecida. **Plantas Medicinais: Modificando Conceitos.** *Gestão escolar*, v. 20, 2009.

PRADO, Marta Lenise do et al. Arco de Charles Magueres. **Refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde.** *Escola Anna Nery*, v. 16, n. 1, p. 172-177, 2012.