



ERVATERAPIA

Horta comunitária com ervas medicinais

HERBATHERAPY

Community garden with medicinal herbs

Autores: Eric SCHWAMBERGER^{1*}, Adrian José RAMOS¹, Alicia WEBER², Eduarda NUNES¹, Emile de Lima POLLHEIM¹, Gabriela Santos PATRIARCA², Giovana SCHWAMBERGER², Isadora BOMBASSARO², Jamily ASSINI², Vitor Gomes², Kassia Kathellyn BARBOZA¹, Roberta Hoepers MASCARENHAS¹, Rossie Katherine dos SANTOS², Samuel Carvalho de MATOS-FILHO², Vinícius VERWIEBE¹, Tatiane Sueli COUTINHO³.

Identificação autores: ¹Discentes bolsistas do curso técnico integrado ao ensino médio (Editais 130, 135/2018 e 03/2019); ²Discentes voluntários; ³Professora Orientadora do IFC *Campus Brusque*.

RESUMO

A horta comunitária com ervas medicinais é uma ótima ferramenta de estudo e conscientização ambiental, tanto para os discentes envolvidos no projeto e outros do meio acadêmico, quanto para as comunidades interna e externa que usufruem das ervas disponíveis em canteiros de fácil acesso. Neste projeto, foram elaborados e mantidos canteiros com diferentes ervas medicinais, dentre elas, ora-pro-nóbis, menta, manjeriço, cavalinha, boldo, alfavaca, babosa, erva-cidreira, capim-limão, entre outras. O projeto não envolve apenas o fornecimento de tratamento natural para a comunidade, mas, principalmente, busca a conscientização quanto aos malefícios que o uso excessivo de remédios alopáticos pode acarretar ao metabolismo.

Palavras-chave: Horta; Ervas; Ensino.

ABSTRACT

The community garden with medicinal herbs is a great tool for study and environmental awareness, both for students involved in the project and others in academia, as well as for internal and external communities who use herbs available in easily accessible beds. In this project, beds were made and maintained with different medicinal herbs, among them, ora-pro-nóbis, menta, manjeriço, cavalinha, boldo, alfavaca, babosa, erva-cidreira, capim-limão, among others. The project not only involves providing natural treatment to the community, but mainly seeks to raise awareness of the harm that excessive use of allopathic remedies can lead to metabolism.

Keywords: Vegetable garden; Herbs; Teaching.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O uso de plantas medicinais é a forma mais prática e antiga de se tratar doenças, além de ser muito acessível e eficaz. A partir do conhecimento e uso popular, foram descobertos alguns medicamentos utilizados na medicina tradicional, entre eles estão os salicilatos como é o caso do ácido acetilsalicílico - AAS (ARMOUS; SANTOS; BEINNER, 2005).

A partir do uso de ervas medicinais que surgiu o estudo da fitoterapia, sendo a medicina alternativa que mais cresce atualmente, por seus estudos científicos de satisfatória eficácia, utilizadas pela população com finalidade terapêutica, através dos estudos químicos e farmacológicos (SANTOS, GUIMARAES, PORTELA, NOBRE, 2011).

Uma das principais ervas pesquisadas durante o projeto, que apresenta grande popularidade no meio acadêmico e comunidade externa, é o gengibre. Esta possui diversos efeitos sobre o metabolismo como: antipirético, analgésico, inibidor da angiogênese, atividades imunomoduladoras, antitumoral, antioxidante, bactericida e antiviral (PALHARIM et al. 2008).

Outras ervas muito utilizadas na medicina popular são o alecrim e a hortelã. A primeira tem ações relacionadas geralmente na atividade de seu óleo essencial e seus compostos fenólicos antioxidante, apresentando efeito analgésico, anti-inflamatório, antifúngico e possível antineoplásico. Já a hortelã é rica em vitaminas A e C, e minerais, como ferro, cálcio, fósforo e potássio, com propriedades antioxidantes e estimuladoras da imunidade, e tem efeito analgésico, antisséptico, refrescante (ABÍLIO, 2011).

O boldo (*Peumus boldus*) é um das ervas medicinais mais difundidas na cultura brasileira, com efeito em problemas estomacais e digestivos, hepáticos e diuréticos. Porém, deve ser utilizado com cautela pois quando usado por período prolongado pode causar irritação gástrica e ser abortivo (RUIZ, 2008).

Desde seu início, o projeto demonstrou capacidade de conscientizar os alunos do ensino técnico sobre os benefícios que as diferentes plantas medicinais possuem, além de trazer a reflexão da necessidade do uso de remédios alopáticos, que já estão impregnados em nossa sociedade como melhor forma de tratar doenças, mesmo que estes desencadeiam problemas colaterais. Desta forma, faz-se necessário em muitos casos o uso das plantas medicinais como melhor forma de tratamento de doenças metabólicas.

METODOLOGIA

O projeto iniciou suas atividades no segundo semestre de 2018, no Instituto Federal Catarinense Câmpus Brusque, com alunos bolsistas e voluntários que se reúnem semanalmente para desenvolver estratégias de divulgação e manutenção das hortas plantadas pela escola.

Concomitantemente, eram realizadas pesquisas bibliográficas sobre a ação das ervas medicinais no tratamento de disfunções do metabolismo humano, comparando-a com os efeitos de remédios amplamente comercializados na região.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto vem crescendo dentro da comunidade acadêmica do IFC - Brusque pelo trabalho que os alunos envolvidos no mesmo vêm exercendo.

Por meio de divulgação do estudo, foram arrecadadas diversas mudas doadas pelos discentes e servidores do *campus*, sendo que atualmente, disponibilizamos em torno de 15 espécies de ervas medicinais utilizadas constantemente para a preparação de infusões (Tabela 1).

Tabela 1. Ervas medicinais cultivadas pelo Projeto Ervaterapia

Erva Medicinal		Efeitos sobre o metabolismo
Nome científico	Nomes populares	
<i>Ocimum gratissimum</i>	Alfavaca	Ação inibitória sobre organismos altamente patogênicos; auxilia no tratamento da tosse e doenças respiratórias; alivia os sintomas de estresse e ansiedade
<i>Plectranthus barbatus</i>	Boldo brasileiro	Apresenta atividade antiespasmódica e colagoga, sendo utilizada no tratamento de problemas digestivos e hepáticos.
<i>Zingiber officinale</i>	Gengibre e mangarataia	Apresenta propriedades anti-inflamatória, antibacteriana e antitumoral. Utilizado no tratamento das várias doenças gastrointestinais, respiratórias e doenças metabólicas.
<i>Mentha sp.</i>	Hortelã e menta;	Ações terapêuticas como anti-inflamatória, expectorante, antiespasmódica, vermífuga e colagoga
<i>Costus spicatus</i>	Cana do brejo;	Sudorífica, diurética, anti-inflamatória e analgésica.
<i>Pereskia aculeata</i>	Ora-pró-nóbis	Contribui para o bom funcionamento intestinal e digestivo, saciedade e é reconstituente da flora intestinal.
<i>Aloe sp.</i>	Babosa	Apresenta funções anti-inflamatória, cicatrizante, anti-alérgica, antibacteriana, antiviral, hidratante e protetora dos raios UV.
<i>Melissa officinalis</i>	Erva-cidreira	Alivia as dores de cabeça; combate os gases; distúrbios digestivos; alivia as cólicas menstruais e intestinais.
<i>Cymbopogon citratus</i>	Capim-limão	Ajuda a desintoxicar o corpo, prevenir a anemia, tratar a insônia, aliviar a dor e ajuda o sistema imunológico
<i>Alternanthera brasiliana</i>	Penicilina	Propriedades anti-inflamatória, analgésica, e antiviral.
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Alecrim	Ação expectorante, antioxidante, ajuda na digestão e diminui os gases.

<i>Equisetum sp.</i>	Cavalinha	Diurético, anti-inflamatório, antioxidante e indicado para diversas patologias, como ácido úrico, anemia, ansiedade, arteriosclerose, bexiga, cálculos renais, celulite, estrias, rins e pulmões.
<i>Achillea millefolium</i>	Mil-folhas	Adstringente, analgésico, antiinflamatório, antiespasmódico, anti-séptico, hemostático, carminativo, antipirética, cicatrizante.
<i>Salvia officinalis</i>	Sálvia	Anti-inflamatória, anti-reumática, balsâmica, cicatrizante, digestiva,, estimulante da memória e regulação do ciclo menstrual, diurética, antibacteriano, antifúngico, antiviral, antialérgico, antioxidante.
<i>Plantago major</i>	Tanchagem	Antisséptico, anti-inflamatório, antibacteriano, desinfetante.

Fontes: BARRETOS, TOSCANO, FORTES, 2012; MARTINS et al, 2014; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015; CLEMENTE, STEFFEN, 2010; RUIZ, 2008); RAMOS, MACHADO, ROCHA, FREITAS, 2014.

Dentre as ervas solicitadas as mais procuradas são capim-limão (capim-santo ou cana-de-cheiro), erva-cidreira, menta, alfavaca, boldo e babosa. A busca por estas ervas pode ser explicada pelos benefícios ou palatibilidade das mesmas.

Dentre os sintomas mais frequentes que estimulavam a busca pelas ervas medicinais para o tratamento estavam: dor de cabeça, cólicas menstruais, ansiedade, gripe e/ou dores de garganta e dores de estômago ou mal-estar.

Apesar da crescente procura pelas ervas medicinais pela comunidade interna, observou-se pouca participação da comunidade externa, o que pode ser explicado pela escassa divulgação da disponibilidade de ervas medicinais de nossos canteiros. Visando ampliar a interação da comunidade com o projeto, foram elaboradas nas redes sociais Instagram e Facebook, a página do projeto Ervaterapia, além de estarem sendo promovidas palestras de conscientização do uso de ervas medicinais nas escolas primárias da rede municipal de ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se por meio deste que o uso excessivo de remédios muitas vezes se dá pela falta de instrução e de uma alternativa de fácil acesso e utilização das ervas medicinais. Pôde-se observar um comprometimento e conscientização da comunidade interna o que se ampliará com a divulgação em mídias sociais e escolas da região.

REFERÊNCIAS

ARMOUS, A. H. SANTOS, A. S. BEINNER, R. P. C. Plantas Medicinais de Uso Caseiro - conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário. *Revista Espaço para a Saúde*, v.6, n.2, 2005.

CLEMENTE P., STEFFEN, S.J. Plantas Medicinais - Usos Populares Tradicionais. 2010. Disponível em: <http://www.anchietano.unisinos.br/publicacoes/botanica/avulsas/clemente.pdf> Acesso em: 01 de agosto de 2019.

BARRETOS, A. M. C.; TOSCANO, B. A. F.; FORTES, R. C. Efeitos do gengibre (*Zingiber officinale*) em pacientes oncológicos tratados com quimioterapia. *Comun. ciênc. saúde*, v. 22, n. 3, p. 257-270, 2012.

MARTINS, J.R et al . Armazenamento de sementes de Alfavaca-cravo (*Ocimum gratissimum* L.). *Rev. bras. plantas med.*, Botucatu, v. 16, n. 4,p. 789-793, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Mentha x piperita* L. (HORTELÃ PIMENTA)**. Disponível em <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Mentha-piperita.pdf>. Acesso em 5 jun 2018.

PALHARIM, L.H et al. Estudo do gengibre na medicina popular. *Revista científica eletrônica de agronomia*, n. 14, 2018.

RAMOS, MACHADO, ROCHA, FREITAS, 2014 Disponível em <http://farmacia.saude.pe.gov.br/sites/farmacia.saude.pe.gov.br/files/cartilha.pdf>

RUIZ, Ana Lúcia T. G. et al . Farmacologia e Toxicologia de *Peumus boldus* e *Baccharis genistelloides*. **Rev. bras. farmacogn.**, João Pessoa , v. 18, n. 2, p. 295-300, 2008.

SANTOS, R.L.; GUIMARAES, G.P.; PORTELA, A.S.; NOBRE, M.S.C; 2011 Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722011000400014