

A IMPORTÂNCIA DA FITOTERAPIA NA SAÚDE DA COMUNIDADE

VIEIRA¹, Alysso Emmanuel Neves Rodrigues

FARIAS², Déborah Nóbrega de

MACEDO³, Morgana Neves

RESUMO

O projeto Quintais de Saúde está sendo desenvolvido na comunidade João Paulo II, junto ao Centro Comunitário Bom José, no município de João Pessoa - PB, por estudantes da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Consiste em um espaço de troca de conhecimentos, experiência e de aprendizado no tocante ao uso das plantas medicinais para o cuidado de alguns problemas de saúde apresentados por seus moradores. O projeto objetiva a integração da comunidade com a universidade através do intercâmbio de conhecimento popular e científico com vistas a melhorar a utilização de fitoterápicos para o cuidado em saúde. Além disso, o projeto busca a capacitação da comunidade no que tange ao cultivo e ao melhor aproveitamento técnico dos fitoterápicos para uso familiar. O processo consiste na realização de reuniões semanais com um grupo de mulheres da comunidade nas quais são discutidas os problemas de saúde mais prevalentes no território e as possíveis plantas e formas de utilização das mesmas para seus tratamentos. O projeto proporciona não apenas o acesso ao conhecimento científico a respeito das práticas fitoterápicas por parte do grupo de moradoras, como também permite que os graduandos participantes possam adquirir conhecimentos através do contato com a experiência dessas mulheres. Segundo Borges (2008), projetos de extensão comunitária realizam a ação de resgatar o conhecimento popular e promover o uso racional da fitoterapia.

Palavras-chave: Fitoterapia. Extensão universitária. Educação popular.

¹ Universidade Federal da Paraíba, discente colaborador, alyssonalp@gmail.com

² Universidade Federal da Paraíba, discente colaborador, deborah-farias@hotmail.com

³ Universidade Federal da Paraíba, discente bolsista, moorgana.macedo@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A fitoterapia é a utilização das plantas para tratamento de doenças e recuperação da saúde. Pode-se considerar medicamento fitoterápico toda preparação farmacêutica (extratos, pomadas e cápsulas) utilizando como matéria-prima partes de plantas (folhas, caules, raízes, flores e sementes) com reconhecido efeito farmacológico.

A fitoterapia foi escolhida por ser amplamente utilizada na comunidade e pela sua característica de ser uma alternativa mais economicamente acessível e socialmente viável. Além disso, os conhecimentos fitoterápicos são parte da cultura popular, e estimular sua utilização significa reforçar a tradição na comunidade. Ademais, a própria população crê na eficácia da fitoterapia e na baixa possibilidade de desencadear efeitos adversos. As formas de preparação relativamente simples dos medicamentos a base de plantas também possibilita a produção caseira destes.

O projeto tem por objetivo realizar um intercâmbio entre duas formas de conhecimento – o científico e o popular - de maneira a enriquecer os saberes de todos os participantes e ampliar a aplicabilidade dos fitoterápicos na terapia de diferentes problemas.

As reuniões são realizadas através de rodas de conversa e oficinas de preparo de fitoterápicos, bem como instruções para o plantio, cultivo e cuidado adequado das plantas com propriedades medicinais. As discussões são realizadas a partir dos princípios da educação popular, com ênfase na participação ativa, diálogo e respeito tanto aos conhecimentos como experiências dos integrantes do grupo, de modo que todos possam contribuir com o aprendizado.

Segundo Oliveira, 2009, o projeto de fitoterapia na comunidade é uma ferramenta de transformação social, possibilitando uma interação entre universidade e comunidade, desenvolvendo a cidadania, respeitando a cultura e as demandas da população.

DESENVOLVIMENTO

A iniciativa do Projeto Quintais de Saúde vem realizando oficinas que consistiram em três etapas. A primeira se atentou ao conhecimento das plantas e sua relação com a conduta terapêutica, abordando os principais entraves presentes na comunidade assistida pelo Centro Comunitário Bom José. Houve o levantamento junto às senhoras da comunidade dos principais sintomas e patologias que acometiam suas famílias e as de seus vizinhos ou amigos. Em seguida, cada doença foi relacionada com

formas de terapia fitoterápica – chás, alcoolaturas, macerados, tinturas ou pomadas – e os vegetais correspondentes a cada tratamento.

Após, o projeto se direcionou ao cuidado com as plantas. Dessa forma, foram ministradas orientações à comunidade desde o preparo da terra, adubação, até à colheita e secagem das partes usadas dos vegetais.

Por fim, houve o plantio dos principais fitoterápicos em um lote localizado na capela da comunidade, realizando todas as etapas necessárias para o bom desenvolvimento dos vegetais.

A prática desenvolvida pelo projeto teve importância devido ao fato de ter alertado os moradores sobre a expressiva necessidade de não só tratar as doenças, mas também adotar medidas de profilaxia, contribuindo assim, para a promoção da saúde na comunidade, levando informação para as famílias.

A falta de medicamentos para tratar as doenças mais prevalentes que, por sua vez, poderiam ser evitadas com medidas simples, o que não ocorre devido à desinformação das pessoas. O uso das plantas medicinais representa alternativa terapêutica eficaz, segura e acessível à população, notadamente àquelas pessoas que não podem comprar medicamentos. (OLIVEIRA, 2009, P. 56)

Por fim, está sendo elaborada uma apostila informativa abrangendo todas as plantas abordadas no projeto, bem como suas partes utilizadas com fins terapêuticos, formas de utilização, modo de preparo e conservação, além de indicações e contraindicações de cada uma. A intenção da distribuição das apostilas para as senhoras participantes das reuniões foi a de disseminar o conhecimento adquirido e expandido através do projeto Quintais de Saúde.

METODOLOGIA

As reuniões se iniciavam com atividades dinâmicas de integração do grupo para que as integrantes pudessem se conhecer melhor e se sentirem mais relaxadas para iniciar as práticas. Estas envolviam a fitoterapia, na forma de canções, danças circulares e a construção conjunta de conceitos. Em seguida, prosseguia-se com a atividade programada para o dia.

Na fase teórica das atividades, foram elaborados fluxogramas em cartolinas ou em quadro branco, relacionando as doenças, suas formas de tratamento e os fitoterápicos utilizados a fim de curar estas patologias.

Durante a parte prática, contou-se com um extensionista colaborador responsável por orientar as participantes sobre as formas de preparar, cultivar e cuidar

da terra para o plantio, bem como da manutenção da saúde dos vegetais. Houve, também, a participação ativa das senhoras, que propuseram questões ao colaborador. Após, foram realizadas oficinas de plantio, em que cada participante trouxe uma planta medicinal de seu interesse para compor a horta comunitária.

De acordo com as necessidades de cada comunidade pode-se decidir o que plantar em uma horta comunitária, sendo que geralmente as primeiras plantas devem ser da própria região. A horta comunitária não deixa de ser um local de estudo, pois deve propiciar uma forma das pessoas se reunirem para trocar ideias ou experiências, contribuindo para que todos aprendam as formas de propagar ou cultivar as plantas. (ARNOUS, 2005, p. 3)

Os alunos estão desenvolvendo, com base nas informações apreendidas nas oficinas e nas reuniões semanais do grupo, uma apostila que será impressa e distribuída para todos os participantes.

RESULTADOS

O projeto possibilitou a criação de uma horta, a qual facilitou o acesso da população local às plantas medicinais, e está desenvolvendo uma apostila informativa, para que os interessados na prática da fitoterapia possam obter uma fonte teórica e sistematizada de conhecimento sobre a Fitoterapia aplicada à comunidade.

CONCLUSÃO

O projeto Quintais de saúde proporcionou um acúmulo de conhecimento de ambas as partes envolvidas, tanto teórico quanto prático. A horta medicinal possibilita uma alternativa acessível, de baixo custo, prática e próxima dos moradores, contribuindo veementemente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

REFERÊNCIAS

ARNOUS, Amir Hussein. Plantas medicinais de uso caseiro – Conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário. Revista Espaço para a Saúde, Londrina, n. , p.1-6, jun. 2005.

BORGES, Marília Schutz. Fitoterapia Racional: aspectos etnobotânicos, taxonômicos, agroecológicos e terapêuticos. Simpósio Internacional Sobre Interdisciplinaridade No Ensino, Na Pesquisa e Na Extensão, Santa Catarina, n. , p.2, out. 2008.

OLIVEIRA, Rachel Rose Carvalho de. Educação em saúde e o uso de plantas medicinais como estratégias de enfrentamento das doenças mais comuns em uma comunidade carente. Caderno de Textos, João Pessoa, n. , p.56, set. 2009.

FIGUEREDO, Climério Avelino. Fitoterapia, NEPHF, 2006.