



**INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA
CAMPUS CABEDELÓ
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

ÉVERTON BARBOSA DOS SANTOS

FITOTERAPIA POR MEIO DE OFICINAS PEDAGÓGICAS: um relato de experiência
através da extensão no município de Cabedelo/PB

CABEDELÓ-PB

2024



**INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA
CAMPUS CABEDELLO
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

ÉVERTON BARBOSA DOS SANTOS

FITOTERAPIA POR MEIO DE OFICINAS PEDAGÓGICAS: um relato de experiência
através da extensão no município de Cabedelo/PB

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia da Paraíba (IFPB) - Campus
Cabedelo, como requisito para conclusão do
Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas.

Orientador: Dr. Thiago Leite de Melo Ruffo

Coorientador: Me. Marcelo Loer Bellini

Monjardim Barboza

CABEDELLO-PB

2024

Dados Internacionais de Catalogação – na – Publicação – (CIP)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB

S237f Santos, Éverton Barbosa dos.

Fitoterapia por meio de oficinas pedagógicas: um relato de experiência através da extensão no município de Cabedelo/PB. /Éverton Barbosa dos Santos. - Cabedelo, 2024.

63 f. il.: Color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas)
– Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba - IFPB.

Orientador: Prof. Dr. Thiago Leite de Melo Ruffo.

1. Plantas medicinais. 2. Sustentabilidade. 3. Educação. 4. Saúde.
5. Meio ambiente. I. Título.

CDU 633.88

ÉVERTON BARBOSA DOS SANTOS

FITOTERAPIA POR MEIO DE OFICINAS PEDAGÓGICAS: um relato de experiência
através da extensão no município de Cabedelo/PB

APROVADA EM: 23 / 09 / 2024

Cabedelo, 23 de Setembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA



Documento assinado digitalmente

THIAGO LEITE DE MELO RUFFO

Data: 08/11/2024 13:24:47-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^o. Dr. Thiago Leite de Melo Ruffo

Orientador – Instituto Federal de Ciência e Tecnologia da Paraíba - IFPB



Documento assinado digitalmente

MARCELO LOER BELLINI MONJARDIM BARBOZA

Data: 11/11/2024 18:53:29-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. Marcelo Loer Bellini Monjardim Barboza.

Co-orientador – Instituto Federal de Ciência e Tecnologia da Paraíba - IFPB



Documento assinado digitalmente

KALINE SILVA CASTRO

Data: 11/11/2024 09:34:29-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a. Dr^a Kaline Silva Castro

Membro interno – Instituto Federal de Ciência e Tecnologia da Paraíba - IFPB



Documento assinado digitalmente

LUCIANA TRIGUEIRO DE ANDRADE

Data: 11/11/2024 12:04:51-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a. Dr^a Luciana Trigueiro de Andrade

Membro externo – Instituto Federal de Ciência e Tecnologia da Paraíba - IFPB

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que foram privados do acesso à educação, um direito universal. Que esta pesquisa seja um tributo àqueles que não tiveram as mesmas oportunidades. Além disso, dedico-o à memória da Professora Mestre Patrícia Andreia Bellini Monjardim Barboza (in memoriam), cuja presença e influência foram uma profunda honra e inspiração.

AGRADECIMENTOS

Antes de mais nada, elevo minha mais sincera gratidão a Deus, cuja presença constante e orientação divina foram fundamentais para a realização deste trabalho. A Ele, meu eterno reconhecimento, por Sua infinita misericórdia e por me conceder a força e a clareza necessárias para trilhar esta jornada acadêmica.

Um agradecimento especial é dirigido à minha família, cuja compreensão e apoio incondicional foram uma fonte constante de força e motivação. Sem o seu incentivo e amor, este trabalho não teria sido possível.

A seguir, gostaria de expressar minha profunda gratidão aos meus orientadores e professores, cuja orientação, apoio e sabedoria foram inestimáveis para o desenvolvimento deste projeto. Seus conhecimentos e paciência foram pilares indispensáveis para a conclusão desta pesquisa.

Estendo meu reconhecimento aos servidores do Instituto Federal da Paraíba, cuja dedicação e eficiência foram cruciais para o bom andamento das atividades acadêmicas. Sua disposição para apoiar e facilitar o processo acadêmico foi essencial para a realização deste trabalho.

Agradeço também aos colegas e amigos que ofereceram suporte moral e intelectual ao longo de toda a jornada acadêmica. As suas discussões enriquecedoras e encorajamento constante foram fundamentais para a superação dos desafios encontrados.

Agradeço sinceramente ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão e Cultura (PROBEXC) pelo financiamento do projeto de extensão “Meliponicultura e as PICS como meio de promoção à saúde e desenvolvimento socioambiental na Unidade de Saúde Familiar USF Jardim Atlântico - Camboinha, Cabedelo - PB”. Este trabalho e minha trajetória acadêmica só foram possíveis graças ao apoio fundamental do Instituto Federal da Paraíba.

Por fim, dedico este trabalho à memória da Professora Mestre Patrícia Andreia Bellini Monjardim Barboza, cuja presença e influência foram uma grande honra e inspiração. Sua dedicação ao ensino e à formação de novos profissionais permanece como um legado que continua a nos inspirar.

A todos que contribuíram direta ou indiretamente, expressei meu mais sincero agradecimento. Este trabalho é, em muitos aspectos, um reflexo do esforço coletivo e do apoio que recebi ao longo desta jornada.

*“Nunca subestime o poder de um sonho e a
força que vem da educação.”*

Ariano Suassuna.

RESUMO

A fitoterapia, o uso terapêutico de plantas e seus extratos para promover a saúde e tratar doenças, é uma área de crescente relevância na medicina moderna, mantendo suas origens na antiguidade, ao transmitir seus conhecimentos e propriedades medicinais de geração em geração. O presente relato de experiência tem como objetivo promover a sensibilização da comunidade do município de Cabedelo-PB sobre o uso de plantas medicinais, por meio de oficinas pedagógicas, voltadas à integração entre o conhecimento popular e científico. Trata-se de um projeto de extensão aprovado pelo Edital nº 03/2023 - PROBEXC PROJETO, intitulado "Meliponicultura e as PICS como meio de promoção à saúde e desenvolvimento socioambiental na Unidade de Saúde Familiar USF Jardim Atlântico - Camboinha, Cabedelo - PB", e foi desenvolvido no âmbito da disciplina de Projeto Integrador III do Curso Técnico em Meio Ambiente Integrado ao Ensino Médio. Os alunos participaram ativamente na organização das oficinas, que trataram de práticas sustentáveis e do uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), promovendo o desenvolvimento socioambiental na comunidade local. A metodologia utilizada no projeto baseou-se em uma abordagem participativa, com foco na aprendizagem ativa. Foram realizadas três oficinas: "Fitoterapia na Cozinha", "Jardim Terapêutico" e "Temperos Fitoterápicos". Houve boa adesão por parte da comunidade local, evidenciando o interesse da população em práticas de saúde integrativas e sustentáveis. As oficinas promoveram momentos de aprendizado interativo, onde os participantes tiveram a oportunidade de conhecer e explorar o potencial das plantas medicinais para o cuidado com a saúde e a alimentação. A valorização das plantas medicinais como recurso terapêutico foi amplamente debatida, destacando seu papel no fortalecimento da saúde e no desenvolvimento socioambiental. No entanto, algumas limitações foram encontradas, como a necessidade de expandir o alcance das oficinas para outras regiões do município e a falta de tempo para aprofundar certos conteúdos. Conclui-se que o projeto atingiu seus principais objetivos, fomentando a produção científica e a extensão universitária, mas sugere-se, para estudos futuros, a continuidade das atividades com maior abrangência e a inclusão de novas práticas pedagógicas que possibilitem a experimentação direta com as plantas, visando consolidar ainda mais a contribuição para a área da saúde e educação ambiental.

Palavras-chave: Plantas Medicinais; Sustentabilidade; Educação; Saúde; Meio Ambiente.

RESUMEN

La fitoterapia, el uso terapéutico de las plantas y sus extractos para promover la salud y tratar enfermedades, es un área de creciente relevancia en la medicina moderna, teniendo sus orígenes en la antigüedad, transmitiéndose sus conocimientos y propiedades medicinales de generación en generación. La experiencia tiene como objetivo promover la concientización de la comunidad del municipio de Cabedelo sobre el uso de plantas medicinales, a través de talleres pedagógicos orientados a integrar el conocimiento popular y científico. El trabajo es una extensión del proyecto aprobado por Circular nº 03/2023 - PROBEXC PROJETO, titulado "Meliponicultura y PICS como medio de promoción de la salud y el desarrollo socioambiental en la Unidad de Salud de la Familia USF Jardim Atlântico - Cambinha, Cabedelo - PB", y fue desarrollado en el ámbito de la disciplina Proyecto Integrativo III del Curso Técnico en Ambiente Integrado para Bachillerato. Los talleres realizados – “Fitoterapia en la Cocina”, “Huerto Terapéutico” y “Condimentos de Fitoterapia” – promovieron momentos de aprendizaje interactivo, donde los participantes tuvieron la oportunidad de conocer y explorar el potencial de las plantas medicinales para el cuidado de la salud y la nutrición. La metodología utilizada en el proyecto se basó en un enfoque participativo, centrándose en el aprendizaje activo, permitiendo a los participantes compartir sus experiencias y conocimientos sobre el tema, enriqueciendo el diálogo entre el saber académico y el popular. Los resultados de los talleres demostraron buena adherencia por parte de la comunidad local, destacando el interés de la población por prácticas de salud integradoras y sostenibles. Se debatió ampliamente el valor de las plantas medicinales como recurso terapéutico, destacando su papel en el fortalecimiento de la salud y el desarrollo socioambiental. Sin embargo, se encontraron algunas limitaciones, como la necesidad de ampliar el alcance de los talleres a otras regiones del municipio y la falta de tiempo para profundizar en ciertos contenidos. Se concluye que el proyecto logró sus principales objetivos, promover la producción científica y la extensión universitaria, pero se sugiere, para futuros estudios, la continuidad de actividades de mayor alcance y la inclusión de nuevas prácticas pedagógicas que permitan la experimentación directa con plantas, con el objetivo de consolidar aún más el aporte al área de salud y educación ambiental.

Palabras clave: Plantas Medicinales; Sostenibilidad; Educación; Salud; Medio Ambiente.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVOS	15
2.1. Objetivo geral	15
2.2. Objetivos específicos	15
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	16
3.1 Fitoterapia	16
3.2 Fitoterapia na cozinha	20
3.3 Jardim Terapêutico	23
4. METODOLOGIA	26
4.1 Área de Estudo	26
4.2 Metodologia das oficinas	27
5 - RESULTADOS E DISCUSSÃO	30
5.1. Fitoterapia Na Cozinha - Simbiose	30
5 .2. Jardim Terapêutico - Órbita	33
5.3 Temperos fitoterápicos - Academia da melhor idade.	36
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
7. REFERÊNCIAS	43

1. INTRODUÇÃO

A fitoterapia tenha bases científicas e seja usada há séculos, muitas pessoas ainda têm preconceitos em relação ao uso de plantas medicinais. Isso pode ser por causa da falta de conhecimento ou pelo domínio da indústria farmacêutica, que promove medicamentos convencionais como a única forma de tratamento eficaz. A sociedade muitas vezes tende a subestimar práticas naturais, mesmo quando comprovadas cientificamente.

Além disso, a falta de acesso a informações precisas e acessíveis sobre o uso correto das plantas medicinais, pela população em geral, pode levar a problemas de automedicação. Esses problemas incluem: dosagem inadequada, uso de plantas potencialmente tóxicas e combinações perigosas com medicamentos convencionais. Portanto, é crucial melhorar a regulamentação e a disseminação de informações, para garantir práticas seguras e eficazes na fitoterapia. Conforme Lucena *et al.* (2018), relatou que o uso indiscriminado de plantas medicinais pode interagir com medicamentos alopáticos, resultando em efeitos variados que podem alterar a eficácia do tratamento.

Na região de Cabedelo-PB, foi observada uma problemática significativa que motivou a realização das oficinas pedagógicas de fitoterapia. Muitos moradores da região não tinham conhecimento sobre as plantas medicinais presentes em suas casas e arredores. Essa falta de conhecimento não apenas limita o potencial de uso dessas plantas para fins terapêuticos, como também expunha a população a riscos associados ao uso inadequado ou à automedicação. A ausência de informação sobre os benefícios e malefícios dessas plantas gerava incerteza e, frequentemente, levava ao uso impróprio, potencialmente prejudicial à saúde.

Além disso, a situação local evidenciava uma lacuna crítica na educação sobre fitoterapia. Muitos residentes desconheciam o valor medicinal das plantas que cresciam em seu próprio ambiente e, como resultado, não aproveitavam plenamente os recursos naturais disponíveis. A falta de conscientização sobre os efeitos terapêuticos e os riscos potenciais associados às plantas medicinais destacava a necessidade urgente de iniciativas educacionais. Essas oficinas foram concebidas para abordar essas deficiências, oferecendo informações práticas e científicas que pudessem capacitar a comunidade a utilizar as plantas de forma segura e eficaz, promovendo um maior entendimento e valorização dos recursos naturais locais.

Dessa forma, esta pesquisa questiona: como a falta de conhecimento e a ausência de informações sobre o uso das plantas medicinais presentes em Cabedelo-PB impactam a saúde

e o bem-estar dos moradores? E de que maneira as oficinas pedagógicas de fitoterapia podem contribuir para a conscientização e utilização segura dessas plantas?

A fitoterapia, o uso terapêutico de plantas e seus extratos para promover a saúde e tratar doenças, é uma área de crescente relevância na medicina moderna, tendo origem na antiguidade e passando de geração em geração o seu conhecimento e suas propriedades medicinais. De acordo com Barreto *et al.* (2020), a fitoterapia é uma prática antiga, amplamente utilizada por várias civilizações para produzir medicamentos essenciais para a sobrevivência. Apesar das limitações de utensílios e do conhecimento sobre as propriedades das plantas, essa prática foi crucial para a manutenção da vida nas comunidades ao longo da história.

Trabalhar com fitoterapia por meio de oficinas oferece uma forma simples, natural e sustentável de cuidar da saúde, tornando esse conhecimento acessível a toda a faixa etária. Utilizando ervas medicinais que conectam saberes tradicionais e populares, muitas vezes deixados de lado ou esquecidos, porém que possuem um grande valor. Quando se resgatam essas práticas, contribui-se para a preservação cultural.

Através das oficinas, é possível capacitar a comunidade para o uso consciente dessas plantas, promovendo o autocuidado e a prevenção de doenças de maneira segura. Esse tipo de iniciativa também amplia a consciência sobre a preservação ambiental, já que muitas plantas medicinais são cultivadas localmente e fazem parte dos ecossistemas da região. Segundo Ruffo (2011), as oficinas pedagógicas configuram-se como espaços de interação e troca de saberes, onde, por meio de dinâmicas e atividades coletivas e individuais, os participantes têm a oportunidade de compartilhar seus conhecimentos prévios sobre o tema, ao mesmo tempo em que assimilam novos saberes transmitidos pelos educadores.

As oficinas pedagógicas, nessa concepção, tornam-se instrumentos poderosos de transformação social, pois proporcionam um espaço de empoderamento e construção de autonomia, onde os saberes populares e acadêmicos podem coexistir e enriquecer-se mutuamente. Essa abordagem não só promove a formação intelectual, mas também o desenvolvimento humano, fomentando uma educação que valoriza a diversidade e a inclusão.

Por conseguinte, a junção de saberes populares e saberes acadêmicos à extensão universitária é um ferramenta crucial, pois, junta esses dois eixos tanto à população quanto à universidade, permitindo que o conhecimento seja ampliado de forma que projetos de extensão impactem diretamente na comunidade. De acordo com a Resolução nº 7/2018, a extensão na educação superior é uma atividade que se integra à matriz curricular e à pesquisa, configurando um processo interdisciplinar e político-educacional. Ela visa promover uma interação

transformadora entre as instituições de ensino superior e outros setores da sociedade, por meio da produção e aplicação do conhecimento, sempre em articulação com o ensino e a pesquisa segundo Brasil (2018).

Portanto, a Extensão não apenas reforça o compromisso da universidade com a sociedade, mas também transforma a própria experiência acadêmica, tornando-a mais integrada e relevante para as necessidades contemporâneas. De acordo com o Projeto Pedagógico do Curso de Ciências Biológicas (PPC) do Campus Cabedelo (2019), os projetos de extensão visam socializar e democratizar o conhecimento acadêmico, promovendo a interligação entre ensino, pesquisa e demandas sociais, possibilitando a formação de profissionais cidadãos e o desenvolvimento de parcerias com instituições externas.

A partir dessa perspectiva, percebe-se que os projetos de extensão desempenham um papel fundamental na construção de uma educação transformadora e inclusiva. Eles permitem que o conhecimento acadêmico ultrapasse os muros da universidade, impactando diretamente as comunidades e promovendo mudanças sociais significativas. Além disso, a vivência em projetos dessa natureza possibilita aos alunos uma formação mais completa, conectada com as demandas reais da sociedade, incentivando o desenvolvimento de competências como empatia, trabalho em equipe e responsabilidade social.

Essas oficinas dialogam diretamente com os Temas Contemporâneos Transversais propostos pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), como saúde, meio ambiente, consumo responsável e cultura. A abordagem sobre o uso de plantas medicinais dentro dessas oficinas contribui para a sensibilização sobre a importância de hábitos saudáveis e preventivos.

As oficinas pedagógicas de fitoterapia estão alinhadas com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU). Elas promovem a saúde e o bem-estar (ODS 3) por meio da utilização de plantas medicinais para práticas preventivas e tratamentos alternativos. Além disso, incentivam o uso sustentável das plantas locais (ODS 12), fomentando uma cultura de consumo consciente. Por fim, contribuem para a preservação da biodiversidade e para o uso sustentável dos recursos naturais (ODS 15), com foco nas plantas medicinais.

Esse alinhamento com os ODS é especialmente relevante no contexto do novo Marco de Cooperação para o Desenvolvimento Sustentável, assinado pelo Brasil com o Sistema das Nações Unidas em 2023. Este acordo marca a primeira vez que o país adotou um documento estratégico da ONU, visando aprimorar a efetividade e eficiência do apoio da ONU aos esforços

brasileiros em promover o desenvolvimento sustentável, conforme o Sistema Das Nações Unidas (2023).

Em síntese, as oficinas pedagógicas de fitoterapia ilustram como iniciativas locais podem contribuir de forma efetiva para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Ao promover a saúde, o consumo responsável e a preservação ambiental, essas oficinas não apenas reforçam o compromisso com as metas globais da ONU.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

- Realizar oficinas pedagógicas sobre fitoterapia através de ações de extensão no município de Cabedelo/PB

2.2. Objetivos específicos

- Capacitar os participantes das oficinas com conhecimentos teóricos e práticos sobre o uso de plantas medicinais, incluindo suas propriedades, métodos de preparo e formas de aplicação, visando o uso seguro e eficaz da fitoterapia;
- Incentivar o uso das plantas medicinais através do preparo de receitas fitoterápicas, permitindo aos participantes experimentar e utilizar as plantas medicinais em sua forma prática e cotidiana;
- Relatar a importância do trabalho de extensão universitária na Educação em saúde e Educação ambiental.
- Promover a sensibilização da comunidade do município de Cabedelo sobre o uso de plantas medicinais através de oficinas pedagógicas.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Fitoterapia

O uso de plantas medicinais é uma prática com raízes profundas na antiguidade, mas, especialmente desde o início deste século, tem havido um crescente interesse acadêmico e científico no estudo de espécies vegetais e suas aplicações tradicionais em diversas partes do mundo, conforme Coelho (2023). Esse renovado foco visa garantir que essas práticas sejam não apenas eficazes, mas também seguras e racionais.

A fitoterapia, ciência que utiliza plantas para fins medicinais, tem uma história rica e profunda no Brasil, que remonta a tempos antigos. Segundo Braga (2011), os povos indígenas já empregavam plantas medicinais em rituais de adoração e cura, demonstrando um conhecimento profundo sobre os efeitos terapêuticos das ervas e plantas nativas. Esse saber ancestral foi um pilar fundamental para a medicina tradicional dos indígenas, oferecendo um legado de práticas que integravam a natureza e a espiritualidade.

Com a chegada dos europeus em 1500, a abordagem sobre o uso de plantas medicinais no Brasil sofreu uma transformação significativa. Os médicos portugueses, ao entrarem em contato com as práticas indígenas, reconheceram a eficácia dos remédios vegetais usados pelos povos originários. Este reconhecimento não apenas validou o conhecimento indígena, mas também incentivou um aprimoramento das técnicas e uma integração dos saberes. Segundo Rodrigues e Amaral (2012), esse intercâmbio de conhecimentos e o aperfeiçoamento das práticas fitoterápicas marcaram o desenvolvimento formal da fitoterapia no Brasil.

Portanto, a fitoterapia brasileira é um exemplo notável de como a sabedoria ancestral e o conhecimento científico europeu se uniram para criar um campo de estudo e prática que continua a ser relevante na medicina natural contemporânea. A história da fitoterapia no Brasil é um reflexo da interação entre culturas e da valorização do saber tradicional, que ainda influencia a forma como se entende e se aplica à medicina à base de plantas.

A busca por uma compreensão mais profunda das propriedades terapêuticas das plantas reflete um esforço para integrar o conhecimento tradicional com a pesquisa científica moderna. Com o avanço das técnicas de análise e a crescente disponibilidade de dados, os pesquisadores têm a oportunidade de validar e aprimorar os usos tradicionais das plantas, garantindo que sejam utilizados de maneira segura e eficaz.

Hirooka e Medeiros (2020) destacam, do ponto de vista etnobiológico, que as práticas de cura de comunidades com acesso limitado aos sistemas de saúde convencionais são únicas e

estão profundamente ligadas ao ambiente e ao contexto sociocultural local. Essas práticas, desenvolvidas ao longo de séculos, refletem um vasto conhecimento das plantas medicinais e do entorno natural dessas populações. A preservação desse conhecimento tradicional é essencial para a sobrevivência dessas comunidades. No entanto, há um risco significativo de que esse saber se perca, devido ao desinteresse das novas gerações em aprender e manter essas tradições de cura.

De acordo com Lima (2020), o avanço da ciência e da tecnologia tem impulsionado a pesquisa sobre o valor terapêutico das plantas medicinais, aumentando sua utilização recomendada por profissionais de saúde. Esse conhecimento ancestral, que remonta às antigas civilizações, tornou-se comum tanto em regiões mais empobrecidas quanto em grandes cidades do Brasil. As plantas medicinais, por serem uma alternativa acessível e facilmente encontrável, estão ganhando cada vez mais espaço no mercado, tanto nacional quanto global. Assim, elas atraem tanto as populações carentes, que enfrentam dificuldades para acessar cuidados de saúde de qualidade, quanto a classe média, que valoriza os medicamentos fitoterápicos por seu custo reduzido.

Sob a perspectiva etnobiológica, Hirooka e Medeiros (2020) argumentam que as práticas de cura de populações com acesso limitado aos sistemas de saúde convencionais são singulares e estão intimamente ligadas ao meio ambiente e ao contexto sociocultural dessas comunidades. Desenvolvidas ao longo de centenas de anos, essas práticas refletem um profundo conhecimento das plantas medicinais locais e das regiões onde essas populações vivem. A preservação desse conhecimento tradicional é crucial para a sobrevivência dessas comunidades. No entanto, há um risco de perda desse saber devido ao desinteresse das novas gerações em aprender e manter essas tradições de cura.

Concordando com essa visão, Lucena *et al.* (2018) afirmam que os sistemas médicos tradicionais são entidades bioculturais, que combinam aspectos biológicos e culturais. Eles destacam a necessidade de explorar, em estudos futuros, os processos coevolutivos e diferentes teorias de forma integrada, para entender melhor como a aprendizagem sobre doenças, compostos químicos e cuidados evoluiu ao longo do tempo.

No entanto, Lucena *et al.* (2018) também ressaltam a importância de estar ciente dos riscos associados ao uso indiscriminado de plantas medicinais. Na medicina popular, as plantas são frequentemente usadas em combinação com medicamentos alopáticos, o que pode resultar em efeitos sinérgicos ou antagônicos, alterando a eficácia terapêutica esperada. Essas interações podem, por exemplo, inibir ou potencializar efeitos terapêuticos ou até mesmo aumentar a toxicidade dos medicamentos. Portanto, a administração conjunta de plantas medicinais e

produtos naturais requer cautela, dado que muitos desses produtos são vendidos sem prescrição médica e carecem de estudos aprofundados.

Além disso, o estudo das plantas medicinais está ajudando a descobrir novos princípios ativos e tratamentos potenciais, promovendo uma medicina mais personalizada e acessível. Esse enfoque não só preserva o valioso conhecimento ancestral, mas também contribui para o desenvolvimento de novas terapias e práticas de saúde que atendem às necessidades contemporâneas. Assim, a fitoterapia continua a evoluir, combinando tradição e inovação para melhorar a saúde e o bem-estar global.

O crescente interesse pelas plantas medicinais, impulsionado pelo avanço da ciência e da tecnologia, conforme destacado por Lima (2020), encontra eco em práticas ancestrais de cura, profundamente enraizadas em culturas e ambientes específicos, como apontam Hirooka e Medeiros (2020). A coexistência desses conhecimentos tradicionais com os sistemas de saúde convencionais, no entanto, exige atenção aos riscos associados ao uso indiscriminado de plantas medicinais, conforme alertam Lucena et al. (2018). A necessidade de estudos mais aprofundados sobre as interações entre fitoterápicos e medicamentos alopáticos se mostra crucial para garantir a segurança e a eficácia dos tratamentos que combinam ambas as abordagens.

No Brasil, a regulamentação da fitoterapia é conduzida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). A ANVISA emite diversas portarias, regulamentações e relatórios que abordam a fitoterapia, ressaltando seus benefícios e definindo diretrizes para sua utilização. Essas normas visam garantir a qualidade, segurança e eficácia dos produtos fitoterápicos, promovendo um uso responsável e regulamentado dentro do sistema de saúde. (Quadro 1)

Quadro 1 - Regulamentação da Fitoterapia

Ano	Ação	Descrição
1981	Portaria n.º 212	O Ministério da Saúde define o estudo das plantas medicinais como uma das prioridades de investigação clínica.
1982	Programa de Pesquisa de Plantas Medicinais	O PPPM/Ceme objetiva o desenvolvimento de uma terapia alternativa e complementar com embasamento científico, estabelecendo medicamentos fitoterápicos com base no valor farmacológico de preparações de uso popular.
1992	Parecer n.º 04/92 do Conselho Federal de Medicina	Reconhece a fitoterapia como método terapêutico e estabelece a necessidade de rigorosa supervisão do Estado pela Divisão de Vigilância Sanitária, além da regulamentação da formação de recursos humanos conforme parâmetros éticos existentes.

1995	Portaria n.º 06/SVS	Institui e normatiza o registro de produtos fitoterápicos junto ao Sistema de Vigilância Sanitária.
------	---------------------	---

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

Essas iniciativas demonstram o compromisso do Brasil com a promoção e a regulamentação da fitoterapia, buscando integrar o conhecimento tradicional sobre plantas medicinais com os rigorosos padrões científicos e regulatórios necessários para garantir sua segurança e eficácia.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (2021), essas práticas têm um papel relevante no Sistema Único de Saúde (SUS) e podem ser aplicadas em diferentes níveis da Rede de Atenção à Saúde, especialmente na Atenção Primária, onde apresentam grande potencial. Essas práticas adotam uma abordagem do processo saúde/doença e promovem um cuidado abrangente, com ênfase no autocuidado e na consideração do indivíduo em seus aspectos físicos, psíquicos, emocionais e sociais.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, instituída em 2006, representa um marco na expansão do leque de opções terapêuticas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde. Conforme a PNPIC,

A incorporação e implementação das Práticas Integrativas e Complementares no SUS [...] tem como objetivo [...] contribuir ao aumento da resolubilidade do Sistema e ampliação do acesso à PNPIC, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso (BRASIL, 2006, p. 6).

A fitoterapia, como uma das práticas integrativas e complementares, tem sido objeto de políticas específicas, como a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Essa política, ao institucionalizar o uso de plantas medicinais e fitoterápicos, busca garantir à população brasileira o acesso seguro e racional a esses recursos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade (BRASIL, 2017).

A Estratégia Saúde da Família, como principal porta de entrada do SUS, desempenha um papel central na implementação das políticas de fitoterapia. O Caderno da Atenção Primária recomenda que a fitoterapia seja integrada ao conteúdo programático e às atividades realizadas junto aos alunos, como os programas de integração ensino-serviço (VER-SUS, PróSaúde, Pet-Saúde etc.) (BRASIL, 2017).

A Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (Rennisus) é uma ferramenta fundamental para a seleção e o uso seguro de plantas medicinais no SUS. A Rennisus contribui para a assistência farmacêutica, atuando na promoção da

segurança e eficácia de plantas medicinais e fitoterápicos, usados na atenção básica em saúde (BRASIL, 2017).

A Farmácia Viva, instituída pela Portaria GM/MS nº 886, de 20 de abril de 2010, fortalece a assistência farmacêutica, integrando todas as etapas do processo de produção e dispensação de fitoterápicos. Essa estratégia visa garantir o acesso da população a produtos de qualidade e a preços acessíveis (BRASIL, 2010).

A inclusão da fitoterapia no SUS é um passo significativo em direção à integralidade do cuidado, que se preocupa com a saúde do indivíduo de maneira ampla e integrada. Isso permite que os pacientes tenham acesso a tratamentos à base de plantas que são acompanhados por protocolos rigorosos para garantir a segurança e a eficácia dos produtos utilizados.

Ademais, a implementação dessa política no SUS tem o potencial de democratizar o acesso a terapias naturais, promovendo um modelo de saúde que combina práticas convencionais e alternativas de forma equilibrada. Com isso, o SUS não só amplia as opções de tratamento disponíveis, mas também proporciona um suporte contínuo para a saúde integral dos pacientes. Esta abordagem reforça a importância de integrar a fitoterapia de maneira segura e regulamentada, alinhando-se com as melhores práticas científicas e as necessidades de saúde da população.

3.2 Fitoterapia na cozinha

O desperdício de alimentos é um problema global que tem implicações profundas nas esferas social, econômica e ambiental. Mundialmente, a quantidade de alimentos descartados representa não apenas uma perda significativa de recursos, como também um impacto negativo no bem-estar social e econômico.

O descarte de alimentos contribui para a fome global, pois os recursos que poderiam alimentar milhões de pessoas são desperdiçados. Além disso, as empresas dos setores produtivo, industrial e comercial enfrentam perdas financeiras consideráveis devido ao desperdício, uma vez que a matéria-prima, o capital e a energia investidos nos alimentos são perdidos, assim como o lucro potencial. Em 2022, a geração de resíduos alimentares alcançou 1,05 bilhão de toneladas, o que equivale a cerca de 132 quilos por pessoa e representa quase 20% de todos os alimentos disponíveis para consumo. Desse total, 60% do desperdício ocorreu no ambiente doméstico, enquanto os serviços de alimentação foram responsáveis por 28% e o varejo por 12%. (FAO, 2022)

O contexto dessa problemática é amplificado pelas crescentes preocupações com a sustentabilidade e a segurança alimentar. Em resposta a esse desafio, a Organização das Nações

Unidas (ONU) estabeleceu, em 2015, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), com o intuito de abordar questões globais urgentes. Entre esses objetivos, destaca-se a meta de reduzir pela metade o desperdício alimentar per capita global no varejo e no consumo até 2030. Essa meta visa não só mitigar o impacto ambiental do desperdício, mas também melhorar a eficiência dos sistemas alimentares e contribuir para a redução da fome (ONU, 2018).

Embora a meta da ONU de reduzir o desperdício alimentar pela metade até 2030 seja um passo significativo, sua implementação enfrenta desafios substanciais. A eficácia dessas iniciativas muitas vezes é comprometida por uma falta de infraestrutura adequada, especialmente em países em desenvolvimento, onde a perda de alimentos ocorre frequentemente nas fases iniciais da cadeia de suprimentos. Além disso, a responsabilidade pelo desperdício é dispersa entre vários atores da cadeia alimentar, o que dificulta uma ação coordenada e eficaz.

A integração da fitoterapia na culinária oferece uma maneira inovadora e saudável de enriquecer as refeições, utilizando plantas com propriedades medicinais para promover o bem-estar. A fitoterapia, que utiliza ervas e especiarias para fins terapêuticos, pode trazer benefícios adicionais à alimentação, não apenas aprimorando o sabor dos pratos, mas também oferecendo vantagens nutricionais e de saúde. Incorporar temperos fitoterápicos na dieta permite que se aproveitem as propriedades benéficas dessas plantas, como antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas, integrando saúde e prazer à mesa.

O consumo de plantas medicinais, condimentares e hortaliças proporciona diversos benefícios à saúde, principalmente pelas múltiplas formas de uso tanto no cuidado com a saúde quanto na culinária. As plantas medicinais, quando utilizadas conforme as orientações de uso e dosagem adequada, apresentam propriedades fitoquímicas como cicatrizantes, digestivas, respiratórias e antissépticas, entre outras. Essas plantas, além de suas propriedades nutracêuticas — isto é, com valor terapêutico — também fornecem vitaminas, sais minerais, água e fibras. Elas são úteis para temperar os alimentos e podem reduzir a necessidade excessiva de sal e açúcar, promovendo saciedade devido ao seu alto teor de fibras, o que ajuda na prevenção e controle do sobrepeso (Bellé, 2012).

Conforme o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (2022), o cultivo de plantas em hortas ou pequenos espaços permite a obtenção de produtos frescos que preservam melhor suas características sensoriais e princípios ativos, em comparação com produtos secos mal armazenados. Além disso, essa prática é considerada uma atividade terapêutica, oferecendo benefícios significativos para indivíduos com transtornos psíquicos.

Os temperos fitoterápicos, conhecidos por combinar sabor e benefícios à saúde, incluem

várias plantas amplamente utilizadas tanto na culinária quanto na medicina tradicional. Entre os principais temperos fitoterápicos estão *Rosmarinus officinalis L.* (alecrim), *Origanum vulgare L.* (orégano), *Thymus vulgaris L.* (tomilho), *Ocimum basilicum L.* (manjeriço) e *Mentha spicata L.* (hortelã).

O *Rosmarinus officinalis L.*, popularmente conhecido como alecrim, é uma erva perene que se origina da região mediterrânea e é valorizada por seu aroma forte e sabor picante. Seus compostos ativos, como o ácido rosmarínico e o cineol, conferem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. O alecrim é conhecido por ajudar na digestão, melhorar a concentração e aliviar dores musculares e articulares. Além disso, seu óleo essencial é amplamente utilizado em aromaterapia para promover a clareza mental e a vitalidade. (De Melo, 2021)

O *Origanum vulgare L.*, ou orégano, é uma planta herbácea com origem no Mediterrâneo, amplamente utilizada na culinária, especialmente em pratos italianos e mediterrâneos. O orégano contém compostos como carvacrol e timol, que possuem propriedades antimicrobianas e antioxidantes. Estes compostos auxiliam no combate a bactérias e fungos, e podem proteger as células contra danos oxidativos. O orégano também contribui para a digestão e tem efeitos anti-inflamatórios. (Gomes, 2022)

O *Thymus vulgaris L.*, conhecido como tomilho, é uma erva perene originária do Mediterrâneo, apreciada por seu aroma penetrante e sabor terroso. Seus compostos ativos, timol e carvacrol, possuem propriedades antimicrobianas e antioxidantes. O tomilho é frequentemente utilizado no tratamento de problemas respiratórios, como tosse e bronquite, devido às suas propriedades expectorantes e antissépticas. Também é benéfico para a digestão e alívio de dores musculares. (Silva, 2021)

O *Ocimum basilicum L.*, ou manjeriço, é uma erva anual cultivada em regiões tropicais e subtropicais, conhecida por suas folhas verdes e aroma doce. O manjeriço contém compostos como eugenol e linalol, que conferem propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas e antioxidantes. É utilizado para melhorar a digestão, aliviar o estresse e promover a saúde cardiovascular, além de ter propriedades imunomoduladoras que são úteis no tratamento de resfriados e infecções. (AMINIAN; MOHEBBATI; BOSKABADY, 2022).

Por fim, *Mentha spicata L.*, conhecida como hortelã, é uma planta originária da região mediterrânea, amplamente utilizada na culinária e na medicina tradicional. Com seu aroma refrescante e sabor característico, a hortelã é valorizada por seus compostos bioativos, como o mentol, que possuem propriedades digestivas e antimicrobianas. Ela ajuda a aliviar sintomas de indigestão, gases e dores de cabeça, e é comumente usada em chás e preparações culinárias. (DE CARVALHO SOUZA et al., 2021).

Esses temperos fitoterápicos são valiosos não apenas por suas contribuições culinárias, mas também pelos benefícios à saúde que proporcionam, reforçando seu papel importante tanto na cozinha quanto na medicina natural.

Integrar temperos fitoterápicos na culinária é uma maneira eficaz de combinar prazer e saúde, aproveitando as propriedades benéficas das plantas para enriquecer a dieta e promover um estilo de vida mais saudável.

A colheita e o armazenamento dos temperos são etapas cruciais para garantir a qualidade e potência das ervas. É recomendado colher os temperos na fase ideal de crescimento, geralmente antes da floração para as folhas e após a maturação para as sementes. As ervas devem ser secas em um local seco e arejado, longe da luz direta. Após a secagem, é importante armazenar os temperos em frascos herméticos, em um local fresco e escuro. Para manter o aroma e a eficácia, evite a exposição à luz e controle a umidade, que pode levar ao mofo e à degradação dos temperos.

Em termos de tendências atuais, a fitoterapia e a culinária estão cada vez mais integradas, refletindo um interesse crescente por práticas alimentares que promovam a saúde. As futuras direções para a pesquisa e o uso de temperos fitoterápicos incluem explorar novas combinações e métodos de aplicação, além de aprofundar o entendimento sobre como essas ervas podem ser usadas de maneira mais eficaz e segura em dietas modernas. O crescente interesse na combinação de conhecimentos tradicionais e avanços científicos promete expandir ainda mais o potencial dos temperos fitoterápicos para a saúde e bem-estar.

3.3 Jardim Terapêutico

O conceito de jardim terapêutico e a prática da terapia estão intrinsecamente interligados, pois um potencializa o outro de forma significativa. De acordo com Lima (2021), o jardim terapêutico, enquanto ambiente restaurador, não possui uma forma ou localização fixa. Ele pode assumir diversas configurações e topologias, mas todos são projetados para atender às necessidades específicas dos seus usuários. O objetivo principal desses espaços é promover o bem-estar físico e psicológico, oferecendo uma variedade de estímulos proporcionados pelo ambiente construído e pelas características naturais do jardim.

Além disso, os jardins cultivados com plantas medicinais e fitoterápicas se destacam como uma alternativa valiosa para a saúde pública, principalmente por sua acessibilidade econômica e a facilidade de acesso que proporcionam. Esses jardins oferecem uma ampla gama de benefícios terapêuticos, abrangendo tratamentos curativos, preventivos e de alívio dos

sintomas para diversas condições de saúde. Ao proporcionar uma forma de tratamento que frequentemente é menos onerosa do que os medicamentos convencionais, os jardins de plantas medicinais tornam-se uma opção atraente para aqueles que buscam soluções mais naturais e economicamente viáveis.

A utilização dessas plantas não só contribui para a saúde física e mental, mas também fomenta uma conexão mais profunda com a natureza. Ademais, a presença desses jardins incentiva práticas de autocuidado e promove a sustentabilidade. Os usuários não apenas se beneficiam dos efeitos terapêuticos das plantas, mas também desenvolvem um maior entendimento e apreciação dos processos naturais. Esse engajamento com a natureza e a prática de cultivo de plantas medicinais ajudam a criar um ambiente que favorece o bem-estar integral e a consciência ecológica, reforçando a importância da integração entre terapia e práticas naturais de cuidado com a saúde (Magosso et al., 2021).

Um jardim terapêutico é um espaço especialmente delineado e destinado a uma população específica com um propósito claro e bem definido. O planejamento e o design desses jardins são fundamentados em pesquisas médicas e científicas, visando criar um ambiente que atenda às necessidades físicas, psicológicas, sociais e espirituais dos seus usuários, que podem incluir pacientes, visitantes, residentes e funcionários. Para garantir a eficácia e a integração do espaço, é recomendável que o projeto seja desenvolvido por uma equipe multidisciplinar que tenha expertise em medicina, psicologia, paisagismo e design. Dessa forma, o jardim terapêutico se torna um ponto de interseção entre a medicina e o design, oferecendo um local que promove o bem-estar geral e ajuda os usuários a manterem o contato com a realidade, proporcionando um espaço de refúgio e cura.

Naomi Sachs (2016) define o "jardim de cura", "paisagem restauradora" ou "paisagem para a saúde" como qualquer espaço natural ou projetado, independentemente do tamanho, que favoreça a saúde e o bem-estar humano. Sachs observa que, enquanto jardins residenciais privados podem ser classificados como jardins de cura, é crucial fazer uma distinção entre jardins terapêuticos voltados para a população geral e aqueles destinados a pessoas com condições de saúde comprometidas. Os primeiros são projetados para promover a saúde preventiva e o bem-estar de indivíduos saudáveis, servindo como uma forma de medicina preventiva. Já os jardins terapêuticos em contextos de saúde, como hospitais e centros de reabilitação, requerem um design altamente especializado e baseado em evidências. Esses jardins são projetados com uma atenção meticulosa às necessidades específicas dos usuários, tendo em vista a criação de ambientes que realmente contribuem para a recuperação e o conforto dos pacientes.

Portanto, ao desenvolver um jardim terapêutico, é essencial considerar não apenas os aspectos estéticos e funcionais do espaço, mas também as evidências científicas sobre como diferentes elementos do ambiente podem influenciar positivamente a saúde mental e física. A combinação de conhecimentos médicos e de design ambiental é fundamental para criar jardins que oferecem benefícios significativos e personalizados para os seus usuários, ajudando-os a melhorar sua qualidade de vida e promover um ambiente de cura e recuperação eficaz (Sachs, 2018)

Portanto, ao considerar a implementação de um jardim terapêutico, é essencial integrar conhecimentos interdisciplinares para maximizar os benefícios terapêuticos e criar um ambiente que não apenas promova a recuperação física, mas também ofereça suporte emocional e psicológico. O cuidado na concepção desses espaços reflete a importância de uma abordagem holística na promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos, alinhando práticas terapêuticas com a sabedoria e os benefícios proporcionados pela natureza.

4. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência (RE), uma vez que as experiências descritas são baseadas nas vivências de um estudante do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal da Paraíba - Campus Cabedelo, durante o período de janeiro a dezembro de 2023. Mussi, Flores e Almeida (2018), afirmam que quando se trata das Instituições de Ensino Superior (IES), o RE é um tipo de produção de conhecimento que aborda uma experiência acadêmica ou profissional imersa em um dos pilares da formação universitária.

No que se diz respeito a este RE, ele surge a partir da disciplina de Projeto Integrador III do Curso Técnico em Meio Ambiente Integrado ao Médio, dando continuidade ao projeto aprovado pelo Edital nº 03/2023 - PROBEXC PROJETO, intitulado “Meliponicultura e as Práticas Integrativas e complementares em Saúde (PICS) como meio de promoção à saúde e desenvolvimento socioambiental na Unidade de Saúde familiar USF Jardim Atlântico - Camboinha, Cabedelo - PB”.

Este projeto reflete a integração das atividades de Ensino, Pesquisa e Extensão, conforme estabelecido pelos seguintes marcos normativos: o artigo 207 da Constituição Federal de 1988, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei Federal nº 9.394/1996), a Lei nº 11.892 de 2008, o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e a Resolução 34/2022 CONSUPER/DAAOC/REITORIA/IFPB.

Esse tipo de relato é especialmente valioso por sua capacidade de fornecer uma descrição detalhada das intervenções realizadas em contextos específicos, oferecendo perspectivas sobre as práticas e metodologias empregadas. A descrição minuciosa das intervenções permite que outros profissionais e acadêmicos compreendam tanto os processos quanto os resultados obtidos. Além disso, é essencial que o relato incorpore embasamento científico e reflexão crítica para garantir que não apenas documente as práticas, mas também contribua para uma análise mais profunda e crítica do tema em questão.

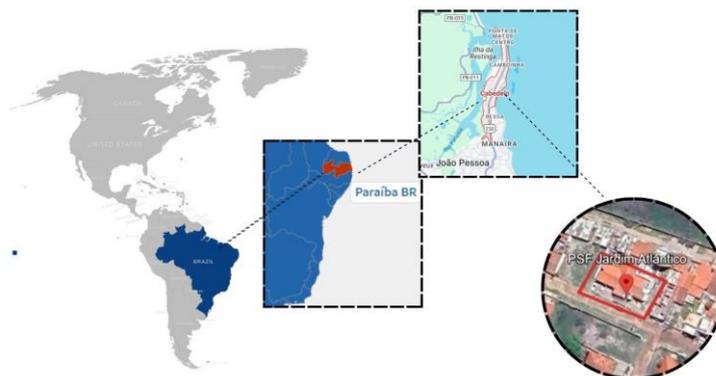
Vale ressaltar que o relato de experiência (RE) não se restringe apenas a ser um relato de pesquisa acadêmica, mas também abrange vivências diversas, como observado por Ludke e Cruz (2010). Essas experiências podem originar-se de uma variedade de fontes, incluindo projetos de ensino, pesquisa e extensão.

4.1 Área de Estudo

O objetivo primordial deste projeto de extensão foi contribuir para a melhoria da saúde da população assistida pela Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Atlântico, localizada em

Camboinha, Cabedelo - PB, alinhando-se com o conceito abrangente de saúde delineado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (Imagem 1).

Imagem 1 - Localização da UBS Jardim Atlântico



Fonte: Google Earth, 2024.

A proposta busca avançar na curricularização da extensão, promovendo a divulgação científica e tecnológica, por meio de oficinas, além de fomentar a participação social. Dessa forma, pretendeu-se fortalecer a interação entre o Instituto Federal da Paraíba (IFPB) e a população de Cabedelo e região circundante. Adicionalmente, o projeto visa resgatar e valorizar os conhecimentos tradicionais de saúde dos povos originários do Brasil, que têm sido progressivamente negligenciados ao longo do tempo. As oficinas realizadas serviram como metodologia para promover a troca de conhecimentos e a educação em saúde, fortalecendo a relação entre a comunidade e o Instituto Federal da Paraíba.

4.2 Metodologia das oficinas

A metodologia adotada para as oficinas foi cuidadosamente planejada para proporcionar uma abordagem prática e teórica sobre o uso de plantas e temperos fitoterápicos. Cada oficina foi estruturada para alcançar objetivos específicos e engajar os participantes em atividades que integrassem conhecimento e prática. Ao todo realizou-se 3 oficinas: Jardim Terapêutico, Fitoterapia na Cozinha e Temperos Fitoterápicos (Quadro 2).

Quadro 2 - Cronograma de atividades

Oficina	Data	Local	Público	Objetivo
Fitoterapia na cozinha	5 de junho de 2023	IFPB-Campus Cabedelo	Participantes do SimBioSE 2023	O objetivo principal é promover a divulgação e a valorização das plantas medicinais como recursos terapêuticos e alimentares, além de fomentar a produção científica e a extensão universitária.
Jardim Terapêutico	12 de setembro de 2023	IFPB-Campus Cabedelo	Público participante do Órbita 2023	A oficina teve como objetivo principal promover o conhecimento sobre fitoterapia, mostrando sua aplicação prática na cozinha e suas implicações para a sustentabilidade e saúde.
Temperos fitoterápicos	14 de setembro 2023	Academia Da saúde- Centro, Cabedelo-PB	Público-alvo inclui moradores da comunidade local de Cabedelo-PB	O objetivo da oficina foi proporcionar uma experiência prática e educativa, permitindo aos participantes entender e aplicar o uso de temperos fitoterápicos na culinária.

Fonte: Elaboração Própria, 2024.

A organização das oficinas foi alinhada com as necessidades da Unidade de Saúde Familiar (USF) Jardim Atlântico e da população atendida, com base em diálogos com os profissionais da saúde. Durante essas conversas, identificou-se um baixo conhecimento sobre plantas medicinais e a falta de recursos para a compra de medicamentos. Para abordar essas questões, foram realizados encontros semanais voltados para o aprimoramento das habilidades dos participantes do projeto, incluindo professores, parceiros sociais e alunos.

Esse alinhamento foi essencial para assegurar que as atividades oferecidas fossem pertinentes e respondessem de maneira eficaz às demandas da comunidade. Tiveram como objetivos principais a capacitação técnica e a atualização das melhores práticas, bem como a promoção da integração e cooperação entre os profissionais da saúde (médicos, enfermeiros e nutricionista) e incluindo professores, parceiros sociais e alunos.

Além disso, as reuniões proporcionam um espaço para a troca de experiências, análise crítica e ajustes metodológicos, contribuindo para a adaptação das oficinas às necessidades emergentes e para a otimização dos processos de ensino e aprendizagem. Essa abordagem metodológica garantiu uma implementação mais eficaz das oficinas, elevando a qualidade das intervenções e potencializando o impacto na USF e na comunidade atendida.

Na USF, a equipe de professores, técnicos administrativos e alunos desempenhou um papel fundamental na coordenação e execução das atividades educativas e administrativas. Composta por profissionais com diferentes titulações, incluindo mestres e doutores reconhecidos em suas áreas, essa equipe garantiu a qualidade do ensino.

Além disso, bolsistas contribuíram para o desenvolvimento de projetos de pesquisa e extensão, estabelecendo uma ponte entre teoria e prática no ambiente acadêmico. Os alunos desempenharam um papel duplo na USF: como aprendizes e como agentes de mudança. Estudantes de graduação, têm a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos na prática clínica sob a supervisão de profissionais qualificados.

As reuniões de acompanhamento do projeto foram realizadas regularmente, tanto *on-line* quanto presencialmente, envolvendo a equipe executora, formada por professores, alunos e profissionais da saúde que trabalham na UBS Jardim Atlântico (Quadro 3).

Cargo/Função	Responsabilidades	Atribuições Específicas
Coordenador do Projeto (Professor Responsável)	<ul style="list-style-type: none"> ● Planejar e coordenar as oficinas; ● garantir alinhamento educacional. 	Elaborar e supervisionar Materiais Didáticos.
Especialista em Fitoterapia (Professora Parceira)	<ul style="list-style-type: none"> ● Consultoria técnica; ● Conduzir sessões práticas. 	Auxiliar o Coordenador do Projeto; Realizar treinamentos
Estudante de Licenciatura em Ciências Biológicas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparar materiais; ● Apoiar nas sessões de ensino. 	Pesquisar sobre plantas, apoiar participantes
Estudante Do Curso Técnico Em Meio Ambiente Integrado Ao Ensino Médio	<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar triagens; ● Auxiliar nas atividades práticas. 	Realizar demonstrações
Enfermeira	<ul style="list-style-type: none"> ● Integrar oficinas com serviços da USF; ● Identificar necessidades de saúde 	Organizar eventos de sensibilização, garantir práticas seguras
Médica Generalista	<ul style="list-style-type: none"> ● Oferecer Suporte ; ● Revisar práticas de fitoterapia 	Orientar sobre interações medicamentosas; Esclarecer dúvidas

Quadro 3 - Equipe Executora do Projeto de Oficinas Pedagógicas

Fonte: Elaboração Própria, 2024.

As divulgações das oficinas de temperos fitoterápicos e jardim terapêutico foram realizadas em relação ao próprio evento, incluindo data, local e público interno e externo. No entanto, a oficina de temperos fitoterápicos ocorreu durante uma atividade regular do posto de saúde. A metodologia adotada nas oficinas seguiu uma abordagem que promoveu a interação e

o aprendizado colaborativo entre os participantes, favorecendo um ambiente de troca de conhecimentos.

5 - RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta seção se subdivide a partir da ordem cronológica das três oficinas ofertadas, a de Fitoterapia na Cozinha, Jardim Terapêutico e Temperos Fitoterápicos, para tal será descrito o detalhamento teórico e prático das atividades desenvolvidas em cada uma delas.

5.1. Fitoterapia Na Cozinha - Simbiose

A oficina "Fitoterapia na Cozinha", foi realizada durante a Semana de Biologia, Sustentabilidade e Educação (SimBioSE) do IFPB Campus Cabedelo, evento anual organizado pela Coordenação do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, teve como objetivo principal promover a divulgação e a valorização das plantas medicinais como recursos terapêuticos e alimentares, além de fomentar a produção científica e a extensão universitária. Com uma carga horária de 4 horas, as oficinas foram ministradas por profissionais da saúde, com a participação de estudantes de ensino superior atuando como auxiliares.

Para tanto, foi adotada uma metodologia que combinou teoria e prática, buscando proporcionar aos participantes uma experiência de aprendizado significativa e transformadora, como exposto no quadro a seguir (Quadro 4):

Quadro 4 - Metodologia da Oficina Fitoterapia na Cozinha

Descrição	Recursos Utilizados	Avaliação	Resultados Esperados
Exposição dialogada sobre fitoterapia e suas aplicações na culinária, com o uso de slides e recursos audiovisuais.	Slides e materiais informativos	Observação participante,	Aquisição de conhecimentos teóricos sobre fitoterapia.
Preparo de receitas com plantas medicinais, em grupos, sob orientação de instrutores.	Cozinha equipada, ingredientes, materiais de apoio	*Observação participante, *Identificação dos pontos fortes e fracos da oficina, sugestões de melhoria. *Melhora a qualidade da oficina em futuras edições.	Desenvolvimento de habilidades práticas de culinária, incentivo ao consumo de alimentos saudáveis.

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

Na etapa teórica, com o auxílio dos *slides* por meio de uma exposição dialogada com recursos audiovisuais foram abordados os seguintes tópicos: conceitos básicos de fitoterapia,

histórico do uso de plantas medicinais, legislação sobre plantas medicinais, importância da identificação correta das plantas, formas de preparo e uso das plantas medicinais, e interações medicamentosas.

O planejamento e preparação da oficina incluíram uma pesquisa aprofundada sobre fitoterapia e práticas culinárias com plantas medicinais. Foram selecionadas plantas com propriedades terapêuticas significativas, adequadas para a culinária cotidiana. A pesquisa resultou na criação de materiais informativos abrangentes, que abordaram as propriedades das plantas, suas aplicações culinárias e seus benefícios para a saúde, disponibilizados na sala na forma de QR code (Apêndice A). O roteiro didático elaborado garantiu uma sequência lógica e eficaz para as atividades da oficina, e o espaço foi preparado para acomodar tanto as atividades práticas quanto as teóricas.

De acordo com Brasil (2012), a integração de informações teóricas e práticas em oficinas sobre fitoterapia é fundamental para a compreensão e aplicação efetiva dos conceitos. A introdução teórica forneceu aos participantes uma visão geral sobre fitoterapia, abrangendo suas origens históricas e culturais, além de suas aplicações na saúde e nutrição. Aspectos técnicos como a composição química das plantas e os mecanismos de ação terapêuticos foram abordados para estabelecer uma base sólida de conhecimento (Coelho Filho; Zanchett, 2022).

Na fase prática, os participantes foram divididos em grupos e receberam instruções detalhadas para a preparação de receitas com plantas medicinais pelos profissionais da saúde pertencentes à USF . As atividades incluíram a elaboração de infusões, temperos e pratos principais (Quadro 5). Profissionais da saúde e especialistas em fitoterapia forneceram orientação sobre a manipulação adequada das plantas, a dosagem recomendada e as técnicas apropriadas para preservar seus compostos terapêuticos (Silva ,2023) (Imagem 3).

Imagem 3 - Participantes preparando receitas com plantas medicinais



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2023.

Quadro 5 – Pratos e Bebidas Preparados com Plantas Medicinais

Nome do Prato/Bebida	Ingredientes Principais	Benefícios
Xarope de Beterraba com Mel	Beterraba, mel	Fortalece o sistema imunológico
Suco de Abacaxi com Hortelã	Abacaxi, hortelã	Refrescante e digestivo
Caldo de Legumes com Ervas	Legumes variados, ervas	Rico em nutrientes e propriedades anti-inflamatórias
Suco Energético de Abacaxi com Gengibre	Abacaxi, gengibre	Aumenta a energia e melhora a digestão
Salada de Beterraba com Hortelã e Limão	Beterraba, hortelã, limão	Antioxidante e refrescante

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

A fase de reflexão e discussão foi crucial para consolidar o aprendizado e promover a troca de experiências. A roda de conversa permitiu que os participantes compartilhassem suas impressões sobre a oficina e discutissem a integração das práticas de fitoterapia na alimentação diária. Esta fase também proporcionou a oportunidade para perguntas e *feedback* dos especialistas, aprofundando a compreensão dos conceitos abordados por França (2021) (Imagem 4).

Imagem 4 - Roda de conversa e discussão entre os participantes



Fonte: arquivo pessoal do autor, 2023.

A introdução teórica proporcionou uma visão abrangente das origens e aplicações da fitoterapia, estabelecendo uma base sólida de conhecimento para os participantes. Contudo, a eficácia dessa abordagem teórica está intrinsecamente ligada à capacidade dos participantes de fazer a conexão entre a teoria e a prática. Como destacado por Santos *et al.* (2023), a integração de exemplos práticos e estudos de caso na teoria pode facilitar essa conexão e aprimorar a compreensão dos conceitos discutidos.

Além disso, a diversidade nas habilidades culinárias observada nas atividades práticas foi um fator enriquecedor. Essa variabilidade permitiu adaptar e personalizar as abordagens de aprendizado, oferecendo uma experiência mais personalizada para cada participante. De acordo com Ito e Huff (2024), essa diversidade nas habilidades pode ser uma oportunidade para ajustar as metodologias de ensino, potencializando a eficácia do aprendizado (Quadro 6).

Atividade	Equipamentos/Dispositivos
Infusão de Ervas	Panelas, água, colheres, recipientes para armazenamento
Preparação de Temperos	Liquidificador, tábuas de corte, facas
Elaboração de Caldo de Legumes	Fogão, panelas, colher de pau
Preparação de Suco Energético	Liquidificador, copos, peneira
Salada de Beterraba	Tábua de corte, facas, tigelas

Fonte: arquivo pessoal do autor, 2023.

Em conclusão, a metodologia da Oficina de Fitoterapia na Cozinha foi eficaz em integrar teoria e prática para promover o uso de plantas medicinais na culinária. O planejamento cuidadoso, a introdução teórica sólida, as atividades práticas guiadas e a fase de reflexão proporcionaram uma experiência educativa abrangente. No entanto, para melhorar a eficácia das futuras oficinas, seria benéfico incorporar mais exemplos práticos na teoria, oferecer treinamento prévio e aprofundar a reflexão sobre a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

5.2. Jardim Terapêutico - Órbita

A oficina "Jardim Terapêutico - Órbita", foi realizada entre 11 e 13 de setembro de 2023 na décima primeira edição do evento intitulado Órbita, ou Semana de Educação, Cultura, Ciência e Tecnologia do IFPB Campus Cabedelo. O tema para esse ano foi “Meninas e Mulheres na Ciência”, em homenagem aos 120 anos da concessão do primeiro Prêmio Nobel à cientista Marie Curie.

Sendo assim, buscando integrar-se ao tema do evento, a oficina teve como objetivo explorar a integração da natureza no processo terapêutico, destacando a relação entre abelhas

nativas sem ferrão e jardins terapêuticos. Para isto, a mesma foi estruturada em duas partes principais: uma introdução teórica e uma série de atividades práticas.

A fase teórica buscou discutir os conceitos de jardinagem terapêutica e os benefícios das plantas utilizadas. Durante essa etapa, os participantes aprenderam sobre técnicas de cultivo e as propriedades terapêuticas das diferentes plantas. De forma detalhada, nesta fase foram abordadas as origens históricas dos jardins terapêuticos, destacando a sua evolução desde os jardins de mosteiros medievais até as práticas contemporâneas. A teoria discutiu como esses jardins têm sido utilizados para promover o bem-estar físico e mental, oferecendo benefícios como a redução do estresse, o relaxamento e a melhoria da saúde mental, além de fortalecer o vínculo entre os indivíduos e a natureza. Estudos anteriores, como os de Kaplan e Santos (2022), evidenciam que a interação com ambientes naturais pode proporcionar significativos efeitos terapêuticos, corroborando as informações apresentadas durante a oficina (Imagem 5).

Imagem 5- Participantes na introdução teórica



Fonte: arquivo pessoal do autor, 2024.

Na segunda fase, a oficina se concentrou na prática, com os participantes sendo guiados na criação de pequenos jardins terapêuticos. Foram utilizados materiais como mudas de plantas, substratos e ferramentas de jardinagem, permitindo que os participantes aplicassem os conhecimentos adquiridos na montagem e cuidado dos jardins.

A abordagem permitiu que os participantes experimentassem efetivamente os efeitos terapêuticos da jardinagem (Imagem 6). Através do plantio e cuidado de plantas terapêuticas, como ervas medicinais e plantas com propriedades calmantes, os participantes vivenciaram o impacto positivo da jardinagem em seu estado emocional e mental. A metodologia prática

adotada, que envolveu atividades de plantio e observação, demonstrou ser eficaz na promoção do aprendizado experiencial, alinhando-se com a literatura existente sobre a eficácia da aprendizagem prática na promoção do bem-estar (Souza e Miranda, 2017).

Imagem 6 - Participantes realizando atividades práticas de jardinagem



Fonte: arquivo pessoal do autor, 2023.

Além das atividades práticas, a oficina incluiu momentos de discussão e reflexão que foram cruciais para a consolidação do conhecimento adquirido. As discussões facilitadas permitiram aos participantes compartilhar suas experiências e refletir sobre a importância dos jardins terapêuticos e o papel das abelhas nativas na polinização (Imagem 7). Esse aspecto da metodologia reforçou a aplicação prática dos conceitos discutidos e incentivou a integração dessas práticas no cotidiano dos participantes. A troca de experiências e a reflexão coletiva, como sugerido por Vygotsky (2012), foram fundamentais para uma compreensão mais profunda dos benefícios da jardinagem e para a promoção do bem-estar.

Imagem 7 - Momentos de discussão e reflexão entre os participantes



Fonte: arquivo pessoal do autor, 2024.

A presença das abelhas nativas sem ferrão, embora não tenha sido o foco principal da oficina, foi identificada como um elemento importante para a saúde dos jardins terapêuticos. A conscientização sobre a importância das abelhas nativas e sua contribuição para a biodiversidade dos jardins reforça a necessidade de práticas de jardinagem que respeitem e promovam a saúde ecológica (Imagem 8). Esse aspecto evidencia a importância de integrar práticas que favoreçam a sustentabilidade ambiental no design e manejo de jardins terapêuticos.

Imagem 8- Abelhas nativas sem ferrão no jardim terapêutico



Fonte: arquivo pessoal do autor, 2023.

5.3 Temperos fitoterápicos - Academia da melhor idade.

A oficina "Temperos Fitoterápicos" foi planejada para atender a um público local diversificado, com foco em indivíduos interessados em aprimorar seus conhecimentos sobre o uso de temperos com propriedades terapêuticas na alimentação cotidiana. O público-alvo inclui moradores da comunidade local de Cabedelo-PB. A oficina foi planejada para atender a um público local diversificado na Rua Campina de Vila, na Academia da Saúde, no bairro Centro, em Cabedelo, PB, CEP 58100-105.

Além disso, a oficina foi voltada para entusiastas da culinária e alimentação saudável, oferecendo conhecimentos práticos sobre como enriquecer receitas com temperos que proporcionam benefícios terapêuticos. Profissionais da saúde e nutrição, como nutricionistas e dietistas, também são parte do público-alvo, visando expandir suas recomendações com base nas propriedades dos temperos fitoterápicos. Jovens e adultos interessados em agricultura e cultivo de plantas puderam aprender sobre o cultivo e o uso de temperos em suas próprias hortas urbanas ou rurais com a intenção de disseminar os conhecimentos adquiridos e ampliar os benefícios dos temperos fitoterápicos dentro da comunidade. A oficina foi cuidadosamente adaptada para atender às necessidades e interesses específicos desses grupos, promovendo o uso consciente e criativo dos temperos fitoterápicos e contribuindo para a melhoria da saúde e bem-estar da comunidade local.

A oficina "Temperos Fitoterápicos" foi planejada e executada com uma abordagem metodológica que integrou componentes teóricos e práticos para proporcionar uma compreensão abrangente do uso de temperos com propriedades terapêuticas. A metodologia adotada envolveu as seguintes etapas:

1. **Introdução Teórica:**

- **Objetivo:** Fornecer aos participantes um embasamento teórico sólido sobre as propriedades terapêuticas dos temperos e suas aplicações na culinária.
- **Conteúdo:** Foi apresentada uma análise detalhada das propriedades e benefícios para a saúde de temperos fitoterápicos selecionados, incluindo **Rosmarinus officinalis** (alecrim), **Origanum vulgare** (orégano), **Thymus vulgaris** (tomilho), **Ocimum basilicum** (manjeriço) e **Thymus serpyllum** (hortelã miúda). A apresentação abordou suas origens, características e aplicações terapêuticas, utilizando materiais visuais como slides e folhetos explicativos para facilitar a compreensão dos participantes.

2. **Atividades Práticas:**

- **Preparação de Misturas de Temperos:** Os participantes foram orientados na criação de suas próprias misturas de temperos, aplicando os conhecimentos adquiridos na fase teórica. Este exercício prático incluiu a seleção e combinação de temperos com base em suas propriedades terapêuticas e preferências pessoais.
- **Materiais e Recursos:** Para apoiar as atividades práticas, foram fornecidos temperos variados. Adicionalmente, foram distribuídas plantas frescas como *Rosmarinus officinalis* (alecrim), *Origanum vulgare* (orégano), *Thymus vulgaris* (tomilho), *Ocimum basilicum* (manjeriço) e *Thymus serpyllum* (hortelã miúda), que os participantes puderam utilizar em suas receitas caseiras e experimentações pessoais.

3. Integração e Aplicação Prática:

- **Experiência Individual:** Os participantes foram incentivados a experimentar e ajustar suas misturas de temperos de acordo com suas preferências e objetivos culinários. A oficina foi estruturada para proporcionar um ambiente de aprendizado prático, onde os participantes puderam aplicar teorias em contextos reais de preparo de alimentos.
- **Discussão e Reflexão:** Ao final das atividades, foi realizada uma sessão de discussão onde os participantes compartilharam suas experiências, desafios e descobertas. Este momento de reflexão coletiva visou promover a troca de conhecimentos e a avaliação das práticas realizadas durante a oficina.

Imagem 9: Plantas Distribuídas



Fonte: arquivo pessoal do autor, 2023.

No dia da oficina a introdução teórica teve como objetivo fornecer aos participantes um embasamento sólido sobre as propriedades terapêuticas dos temperos e suas aplicações

culinárias. Foram abordadas as propriedades e benefícios para a saúde dos temperos fitoterápicos selecionados, incluindo uma análise detalhada das origens, características e aplicações terapêuticas desses temperos.

Imagem 10: Orientações na criação de suas próprias misturas de temperos



Fonte: arquivo pessoal do autor, 2024.

A oficina também incentivou os participantes a ajustar suas misturas de temperos de acordo com suas preferências e objetivos culinários. A experiência prática permitiu a aplicação efetiva das teorias discutidas, e os participantes puderam experimentar a criação de misturas personalizadas e adaptar as receitas conforme suas necessidades.

No final das atividades, foi realizada uma sessão de discussão e reflexão onde os participantes compartilharam suas experiências e desafios. Essa fase de reflexão coletiva visou promover a troca de conhecimentos e a avaliação das práticas realizadas durante a oficina, como citado por Fonseca e Costa (2021).

Imagem 11: Roda de conversa e discussão entre os participantes.



Fonte: arquivo pessoal do autor, 2023.

Durante a etapa prática, os participantes foram orientados na criação de suas próprias misturas de temperos. Esta atividade permitiu que os participantes aplicassem o conhecimento teórico em contextos reais, promovendo a experiência prática. A disponibilidade de temperos variados e plantas frescas favoreceu a experimentação e personalização das misturas, conforme previsto na metodologia de Rigo e Kobayashi (2021).

Os participantes demonstraram um engajamento significativo ao ajustar suas misturas de temperos com base em preferências pessoais e objetivos culinários. A experiência individualizada contribuiu para a aplicação efetiva dos conceitos aprendidos, promovendo uma conexão prática com a teoria. De acordo com Vygotsky (2012), a aplicação prática de teorias é crucial para a consolidação do aprendizado e a maximização dos benefícios educacionais.

A metodologia da oficina "Temperos Fitoterápicos" demonstrou a eficácia de integrar teoria e prática na educação sobre o uso de temperos com propriedades terapêuticas. A introdução teórica forneceu uma base sólida sobre as propriedades e aplicações dos temperos, essencial para a compreensão dos participantes.

A sessão de discussão e reflexão ao final da oficina proporcionou uma plataforma para os participantes compartilharem suas experiências e descobertas. Este momento de troca de conhecimentos e avaliação das práticas realizadas foi essencial para consolidar o aprendizado

e identificar áreas de melhoria. A reflexão coletiva também possibilitou a identificação de desafios comuns e a troca de soluções práticas, reforçando a importância da discussão e feedback no processo educacional como foi dito por França (2021).

Em resumo, a oficina "Temperos Fitoterápicos" proporcionou uma experiência educacional integrada e prática, combinando teoria e prática para promover o uso de temperos terapêuticos na culinária. O planejamento cuidadoso, a introdução teórica detalhada, as atividades práticas guiadas e a fase de reflexão foram fundamentais para a experiência educacional oferecida. Melhorias nas futuras oficinas podem incluir mais exemplos práticos e treinamento prévio para otimizar a aplicação dos conhecimentos adquiridos.

De modo geral, as oficinas foram bem recebidas pelos participantes, que destacaram o caráter prático e acessível das atividades propostas. A possibilidade de aplicar o conhecimento adquirido diretamente em suas casas gerou um grande interesse e engajamento. A experiência prática facilitou a transferência de conhecimento, permitindo aos participantes experimentar e adaptar as práticas fitoterápicas no seu cotidiano. Este aspecto positivo refletiu-se na interação ativa durante a oficina e na disposição dos participantes para aplicar o conhecimento adquirido.

As práticas mobilizaram diversas competências relevantes para a formação do biólogo, incluindo conhecimentos em botânica, ecologia e farmacognosia. Essas áreas foram fundamentais para o planejamento e execução da atividade, demonstrando a aplicabilidade dos conhecimentos acadêmicos em contextos práticos. A experiência contribuiu significativamente para a formação profissional dos envolvidos, reforçando o papel do biólogo na educação ambiental e na promoção do uso sustentável dos recursos naturais.

Além disso, aprofundou as práticas de extensão e divulgação científica, destacando a importância da interligação entre teoria e prática. Reforçando a visão de Ribeiro e Scherre (2022), o tripé acadêmico pode ser compreendido como um triângulo que busca integrar três pilares fundamentais:

mostrar que base e topo estão em movimento contínuo e constante, assim como propomos que ocorra a integração entre as dimensões, sem hierarquia entre elas, mas cada uma abrindo-se ao movimento dialógico da Complexidade e com a Transdisciplinaridade. (Ribeiro e Scherre, 2022, p. 65)

A oficina se consolidou como um exemplo de como a ciência e o conhecimento acadêmico podem ser aplicados de maneira prática e significativa, contribuindo para a formação profissional e o bem-estar da sociedade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As oficinas realizadas, "Jardim Terapêutico - Órbita", "Temperos Fitoterápicos" e "Fitoterapia na cozinha", foram desenhadas para promover uma compreensão prática e teórica sobre a integração da natureza e o uso de plantas medicinais na saúde e na alimentação. A metodologia aplicada nas oficinas visou combinar a fundamentação teórica com a experiência prática, proporcionando aos participantes um aprendizado abrangente e aplicável ao cotidiano.

Os resultados das oficinas indicam que a combinação de abordagens teóricas e práticas é eficaz para a promoção de conhecimentos sobre a saúde e o bem-estar. As atividades práticas, que incluíram o plantio de plantas terapêuticas e a preparação de temperos fitoterápicos, foram fundamentais para que os participantes vivenciassem diretamente os benefícios dessas práticas. A interação com a natureza e a aplicação de conhecimentos teóricos em contextos reais demonstraram ser estratégias valiosas para a consolidação do aprendizado.

Além disso, as sessões de discussão e reflexão desempenharam um papel crucial na troca de experiências e na integração dos conceitos discutidos durante as oficinas. Esses momentos de interação foram essenciais para reforçar o conhecimento adquirido e promover uma compreensão mais profunda sobre o uso terapêutico das plantas.

Entretanto, a experiência também destacou a necessidade de personalização das atividades para atender a um público diversificado. A variabilidade nas experiências dos participantes sugere que ajustes nas metodologias e o fornecimento de suporte contínuo poderiam otimizar o impacto educativo. Instruções mais detalhadas e exemplos práticos adicionais são recomendados para garantir uma compreensão uniforme e eficaz entre todos os participantes.

Em síntese, as oficinas ofereceram uma base sólida para a integração de práticas naturais e fitoterápicas na promoção da saúde e bem-estar. A combinação de teoria e prática, juntamente com a reflexão coletiva, contribuiu para uma experiência educacional enriquecedora. As experiências acumuladas fornecem *insights* valiosos para futuras iniciativas, enfatizando a importância de adaptar os conteúdos e metodologias às necessidades e interesses dos participantes.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. W. N. de. **Avaliação de impactos ambientais: estudo parcial da instalação e operação do IFPB–Campus Cabedelo**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/jspui/handle/177683/1843>. Acesso em: 03 ago. 2024.

AMINIAN, A. R.; MOHEBBATI, R; BOSKABADY, M. H. The effect of *Ocimum basilicum* L. and its main ingredients on respiratory disorders: An experimental, preclinical, and clinical review. **Frontiers in pharmacology**, v. 12, p. 805391, 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2021.805391/full>. Acesso em: 30 jun. 2024.

BARRETO, J. da M. B.; MACIEL, N. F; GARCIA, D. S. S. Plantas medicinais e COVID-19: expectativas de investimento em produção de fitoterápicos no cenário pós-pandemia no Brasil. **Anais de Constitucionalismo, Transnacionalidade e Sustentabilidade**, v. 10, n. 1, p. 177-186, 2020. Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/acts/article/view/17291>. Acesso em: 24 jul. 2024.

BRAGA. C.M. Histórico da utilização de plantas medicinais. 2011. 24 f. Monografia (Licenciatura em Ciências Biológicas) - Consórcio Setentrional de Educação a Distância, Universidade de Brasília, Universidade Estadual de Goiás, Brasília, 2011. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/1856/1/2011_CarladeMoraisBraga.pdf. Acesso em: 10 set. 2024

BELLÉ, S. Plantas medicinais: caracterização, cultivo e uso paisagístico na Serra Gaúcha. **Bento Gonçalves: IFRS Bento Gonçalves**, 2012.

BRASIL. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as diretrizes para a extensão na educação superior brasileira e regulamenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 19 dez. 2018. Seção 1, p. 2. Disponível em: <https://encurtador.com.br/6kmcZ>. Acesso em: 14 set. 2024.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica. Normas e Manuais Técnicos–Caderno de Atenção Básica, 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_mediciniais_cab31.pdf. Acesso em: 13 set 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria n.º 212*. Brasília, 1981.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Programa de Pesquisa de Plantas Mediciniais*. Ceme, 1982.

BRASIL. Conselho Federal de Medicina. *Parecer n.º 04/92*. Brasília, 1992.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria n.º 06/SVS*. Brasília, 1995.

BRASIL. Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_plantas_mediciniais.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Relação Nacional de Plantas Mediciniais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (Renuis). Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/plantas-mediciniais-e-fitoterapicos/ppnmpf/arquivos/2017/renisus1.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 886, de 20 de abril de 2010. Institui a Farmácia Viva no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt0886_20_04_2010.html.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sec. de Atenção Primária à Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília, 2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Boas práticas agrícolas para a produção de alimentos seguros: café, feijão, tomate, morango e hortaliças folhosas.** Brasília: MAPA/SDI, 2022. 308 p. ISBN 978-85-7991-170-5. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/sustentabilidade/boas-praticas-agricolas/publicacoes-tecnicas/livro-boas-pratica-agricolas-para-a-producao-de-alimentos-seguros.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2024.

COELHO, Nekinha Moçambite. **Conhecimento Ancestrais dos Magüta no Enfrentamento da Covid-19 através das Plantas Medicinais.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://dspace.unila.edu.br/items/1eb66372-abcc-4c92-89ad-d06df5dc7832>. Acesso em: 24 ago. 2024.

COSTA JÚNIOR, J. F.; MORAES, L. S. .; DE SOUZA, M. M. N. .; LOPES, L. C. L. .; MENESES, A. R. .; PONTES PINTO, A. R. de A.; DOS SANTOS, L. S. R. .; ZOCOLOTTO, A. . **A importância de um ambiente de aprendizagem positivo e eficaz para os alunos. Revena - Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem, [S. l.], v. 6, p. 324–341, 2023.** Disponível em: <https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/116>. Acesso em: 15 set. 2024.

FRANÇA, J. B. de A. et al. **CONCEPÇÕES DE FEEDBACK E SUA IMPORTÂNCIA COMO UMA METODOLOGIA POSITIVA DE APRENDIZAGEM.** 2021. Disponível em: https://repositorio.ifgoiano.edu.br/bitstream/prefix/2208/1/art_esp_%20Jana%C3%ADna%20Borges%20de%20Azevedo%20Fran%C3%A7a.pdf . Acesso em: 06 set. 2024.

HIROOKA, S.; MEDEIROS T. H. **Remédios do Mato: rezadores e rezadeiras e as plantas medicinais dos Quilombos de Queimada Nova – PI.** Cuiabá - MT, 2020. Disponível em: <https://colaboradsaste.saude.gov.br/login/index.php>. Acesso: 05 set. 2024.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA - CAMPUS CABEDELO, **Projeto Político Pedagógico do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas.** Cabedelo, 2018. Disponível em: https://estudante.ifpb.edu.br/media/cursos/24/documentos/Plano_Pedag%C3%B3gico_de_Curso_2019.1.pdf. Acesso em: 14 set.2024.

ITO, G. C.; HUFF, G. F.; DAMKE, A. S.. Identificação de estilos de aprendizagem: uma proposta para um ensino personalizado. *Revista Tecnologia e Sociedade*, v. 20, n. 60, p. 209-227, 2024. Disponível em: <https://revistas.utfpr.edu.br/rts/article/download/12240/10316>. Acesso em: 14 set. 2024.

LIMA, C.C.; *et al.* **Plantas medicinais e indicações terapêuticas à luz do estudo etnobotânico na comunidade quilombola Santo Antônio dos Pretos em Codó, Maranhão.** Guarujá - SP, 2020. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/books/978-65-87196-12-1.pdf>. Acesso em: 12 set. 2024.

LIMA, Gustavo de Paula. O jardim como espaço terapêutico: seus benefícios e suas qualidades espaciais paisagísticas. 2021. Disponível em: <https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/handle/123456789/16120>. Acesso em: 03 set. 2024.

LUCENA, R.F.P.; *et al.* **Plantas e animais medicinais da Paraíba: um olhar da etnobiologia e etnoecologia.** Cabedelo - PB, 2018. Disponível em: <https://www.iesp.edu.br/sistema/uploads/arquivos/publicacoes/plantas-e-animais-medicinais-da-paraiba-visoes-da-etnobiologia-e-etnoecologia.pdf>. Acesso: 09 set. 2024.

MAGOSSO, B.B. *et al.* **Jardim comestível como estratégia na promoção e educação em saúde na Atenção Primária à Saúde.** Produtos naturais e suas aplicações: da comunidade ao laboratório, pág: 53-70. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210303442.pdf>. Acesso em: 02 set. 2024.

MATTAR, João; RAMOS, Daniela Karine. **Metodologia da pesquisa em educação: abordagens qualitativas, quantitativas e mistas.** Almedina Brasil, 2021. Disponível em: https://almedina.ams3.cdn.digitaloceanspaces.com/pdf_preview/material-de-apoio.pdf. Acesso em: 20 ago. 2024

MELO, A. F. M. de; SOUSA, L. de F. L. de .; NASCIMENTO JÚNIOR, W. do; NASCIMENTO, W. L. do .; TENÓRIO, R. da C. .; RODRIGUES, R. R. da S. .; RODRIGUES,

A. V. S. .; SANTANA, M. L. B. .; SANTOS, F. F. .; PEREIRA FILHO, J. L. .; MONTEIRO, P. de M. .; LIMA , A. M. L. .; SILVA, N. F. C.; BARRETO, J. M. M.; SOUSA, A. C. M. .; SANTANA, L. S. O. S. **Alecrim (*rosmarinus officinalis* L.) Atividade anti-inflamatória: uma revisão de literatura.** Revista de Casos e Consultoria, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e24346, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/24346>. Acesso em: 05 set. 2024.

MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010>. Acesso em: 14 set. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA. **O estado da segurança alimentar e nutrição no mundo em 2022.** Roma: FAO, 2022. Disponível em: <https://www.fao.org/brasil/pt/>. Acesso em: 14 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU. **Relatório Anual 2024.** 2024. Disponível em: https://brasil.un.org/sites/default/files/2024-06/ONUBrasil_RelatorioAnual2024_web.pdf . Acesso em: 14 set. 2024.

ONU, PNUMA. Transformando nosso mundo: A agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. **Ambientalmente sustentável**, v. 25, n. 1, p. 171-190, 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/Brasil_Amigo_Pesso_Idosa/Agenda2030.pdf . Acesso em: 10 set. 2024.

PASIN, A A. **Percepções e conhecimentos dos índios Kaingang da área indígena Monte Caseros, no município de Ibiraiaras-RS**, sobre PANC'se fitoterapia. 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/256869>. Acesso em: 04 set. 2024.

RIGO, N.; COBAYASHI, F. Oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável: uma experiência na Amazônia Ocidental Brasileira. 2021. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4841690/mod_resource/content/1/NutricaoSaudColetiva-OficinasCulinarias.pdf . Acesso em: 14 set. 2024.

RUFFO, T. L. de M. **Educação ambiental na escola pública: bioma Caatinga e rio Taperoá como eixos norteadores.** 2011. 121 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2011. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4505?locale=pt_BR. Acesso em: 04 set. 2024.

SACHS, N. **What is a healing garden?.** 2016. Disponível em: <https://healinglandscapes.org/what-is-a-healing-garden/>. Acesso em: 16 set. 2024.

SACHS, N. **Healing landscapes.** 2018. Disponível em: <https://aiacalifornia.org/healing-landscapes/>. Acesso em: 16 set. 2024.

SANTOS, D. L. dos. Fora dos muros da escola: sala de aula ao ar livre e a conexão com a natureza. 2022. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/237757>. Acesso em: 12 set. 2024.

SILVA, A. S. et al. The evidence of health benefits and food applications of *Thymus vulgaris* L. **Trends in Food Science & Technology**, v. 117, p. 218-227, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224421006105>. Acesso em: 08 set. 2024.

SILVA, M. I. G. Utilização de fitoterápicos nas unidades básicas de atenção à saúde da família, no município de Maracanaú-Ceará. Fortaleza, 2003. 147 f. Dissertação (Mestrado em Ciências farmacêuticas) - Universidade Federal do Ceará. Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Fortaleza, 2003. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/4236>. Acesso: 13 set. 2024.

SANTOS, S. M. A. V.; DE ARAUJO, C. S.; DOS SANTOS, D. S.; MELO, G. P. A. N.; COSTA, J. W. M.; FERREIRA, J. M.; SANTOS, L. A.; MEROTO, M. B. das N.; NARCISO, R. **A APRENDIZAGEM COLABORATIVA E A TAXONOMIA DE BLOOM NO CONTEXTO VIRTUAL: PRINCÍPIOS E ESTRATÉGIAS PARA INSTITUIÇÕES ESCOLARES.** REVISTA FOCO, [S. l.], v. 16, n. 11, p. e3785, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.v16n11-238. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3785>. Acesso em: 15 set. 2024.

SOUZA, M. V. de C. .; CARVALHO, J. G. de .; FALCÃO, L. C. N. .; SANTOS, L. P. M. dos.; COELHO, M. L. **Propriedades fitoquímicas, uso terapêutico e toxicidade da Mentha piperita**. Revista de Casos e Consultoria, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e27028, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/27028>. Acesso em: 14 set. 2024.

SOUZA, T.; MIRANDA, M. Horticultura como tecnologia de saúde mental. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 6, n. 4, p. 310-323, 2017. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1662>. Acesso em: 15 set. 2024.

VERGARA, Sylvia Constant. Começando a definir a metodologia. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**, v. 3, p. 46-53, 2000. Disponível em: https://www.academia.edu/40047141/Vergara_Projetos_e_Relatorios_de_Pesquisa_em_Adm. Acesso em: 30. ago. 2024.

VYGOTSKY, Lev S. **Thought and language**. MIT press, 2012.

APÊNDICE A – MATERIAIS INFORMATIVOS ABRANGENTES



FITOTERAPIA NA COZINHA

SAIBA COMO
ELA PODE
BENEFICIAR
A SUA SAÚDE.

INTRODUÇÃO

introdução

A fitoterapia utiliza plantas e ervas para promover a saúde. Na culinária, essas ervas realçam o sabor dos alimentos e oferecem diversos benefícios.

Ervas Comuns e Seus Benefícios:

- Manjericão: Antioxidante e anti-inflamatório; ótimo em molhos e saladas.
- Alecrim: Estimula a digestão; ideal para carnes e vegetais.
- Hortelã: Refrescante e digestiva; perfeita para chás e sobremesas.

1. Incorporando Ervas na Culinária

Adicione ervas frescas a sopas, saladas e marinadas.

2. Cultivo em Casa

Cultivar ervas em casa é fácil! Use vasos em locais bem iluminados. Manjericão e salsinha se adaptam bem a pequenos espaços.

3. Preparação e Conservação

Ervas podem ser secas para uso futuro; pendure-as em local arejado. Misture ervas secas para criar temperos personalizados

4. Benefícios para a Saúde

Ricas em nutrientes, as ervas ajudam na digestão e inflamação. Incorporá-las na alimentação diária é uma maneira prática de melhorar a saúde.



RECEITAS

receitas

Suco de Abacaxi e hortelã

Ingredientes



- ½ xícara (chá) de abacaxi em cubos sem o miolo
- ¾ de xícara (chá) de água
- 5 folhas de hortelã
- Açúcar e gelo a gosto



RECEITAS

receitas

Suco de Abacaxi e hortelã

Modo de Preparo

- Modo de Preparo:
- No liquidificador, junte o abacaxi, a água e as folhas de hortelã (se desejar, adicione açúcar).
- Bata até ficar liso.
- Transfira para um copo, acrescente cubos de gelo e sirva a seguir.
- Dica: Se quiser levar para o trabalho, coloque o suco em uma garrafinha com tampa e deixe na geladeira até a hora de consumir.



Propriedades Medicinais

Este suco não só é refrescante, mas também oferece diversos benefícios à saúde:

- Abacaxi: Rico em bromelina, uma enzima que ajuda na digestão e possui propriedades anti-inflamatórias. O abacaxi também é uma excelente fonte de vitamina C, que fortalece o sistema imunológico e atua como antioxidante.
- Hortelã: Conhecida por suas propriedades digestivas, a hortelã ajuda a aliviar dores de estômago e promove uma sensação de frescor. Além disso, possui propriedades antissépticas e pode ajudar a aliviar sintomas de resfriados.

Juntos, o abacaxi e a hortelã formam uma combinação deliciosa e saudável, perfeita para se refrescar nos dias quentes!

RECEITAS

receitas



Xarope de Beterraba com
Mel

Ingredientes 

Ingredientes:

- 1 beterraba crua
- 2 colheres (sopa)
de mel

RECEITAS

receitas



Xarope de Beterraba com Mel

Modo de Preparo

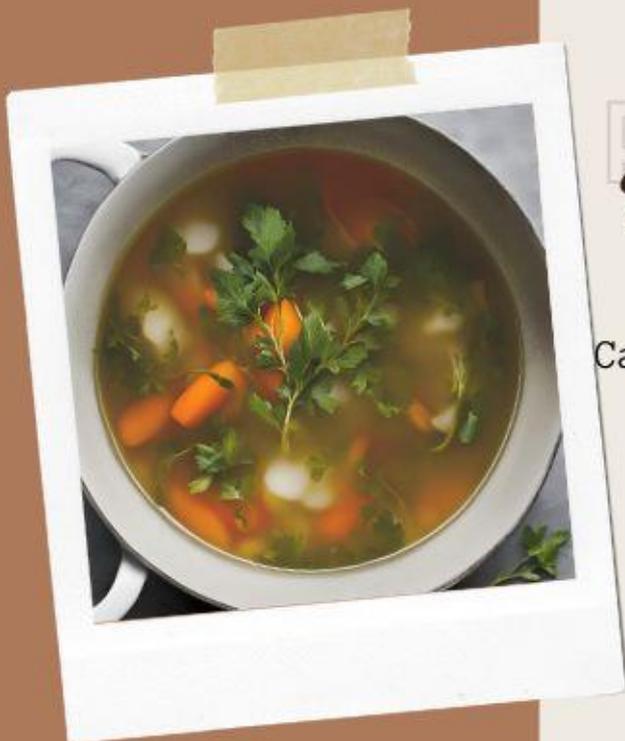
1. Lave e corte a beterraba em fatias finas.
2. Coloque as fatias em um recipiente de vidro limpo e seco.
3. Adicione o mel, misture e deixe descansar por 24 horas.
4. Após esse tempo, colete a parte líquida que se formou e transfira para um recipiente de vidro esterilizado. Tampe bem.
5. Pode-se tomar 1 colher de sopa, 3 vezes ao dia, até que os sintomas desapareçam. Para crianças acima de 1 ano, a dose é de 1 colher de chá, até 3 vezes ao dia.



Propriedades Medicinaiis

- Beterraba: É rica em ferro, ajudando a combater a anemia. Possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que podem ajudar a regular a pressão arterial e a fortalecer o sistema imunológico.
- Mel: Conhecido por suas propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias, o mel ajuda a aliviar a tosse e a lubrificar a garganta, tornando-se uma excelente adição ao xarope.

Ambas as versões do xarope são eficazes e podem ser utilizadas conforme a necessidade, sempre com atenção às contraindicações, especialmente em pessoas alérgicas ao mel.



RECEITAS

receitas

Caldo de Legumes com Ervas

Ingredientes



- 1 cenoura picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 talo de salsa picado
- 1 batata picada
- 2 xícaras de água
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto



RECEITAS

receitas

Caldo de Legumes com Ervas

Modo de Preparo

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Adicione os outros legumes e a água.
3. Cozinhe por 20 minutos. Adicione o tomilho e tempere com sal e pimenta.
4. Coe e sirva quente.



Propriedades Mediciniais

- O Caldo de Legumes com Ervas é nutritivo e oferece diversos benefícios à saúde:
- Cenoura: Rica em betacaroteno, melhora a saúde ocular e fortalece o sistema imunológico.
- Cebola: Anti-inflamatória, ajuda na digestão e melhora a circulação.
- Alho: Antibacteriano e antiviral, reduz a pressão arterial e fortalece o coração.
- Salsão (Aipo): Diurético e anti-inflamatório, auxilia na digestão e elimina toxinas.
- Batata: Fonte de carboidratos e vitamina C, fornece energia e fortalece o sistema imunológico.
- Tomilho: Antimicrobiano, ajuda a aliviar tosse e é rico em antioxidantes.
- Conclusão
- Esse caldo é uma forma deliciosa de incorporar nutrientes e propriedades medicinais à sua dieta, fortalecendo a saúde geral.



RECEITAS

receitas

Suco Energético de Abacaxi com Gengibre

Ingredientes



- 1 xícara de abacaxi em cubos
- 1 pedaço de gengibre fresco (2 cm)
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)
- 1 xícara de água



RECEITAS

receitas

Suco Energético de Abacaxi com Gengibre

Modo de Preparo

1. No liquidificador, bata o abacaxi, o gengibre, o suco de limão e a água até ficar homogêneo.
2. Coe e sirva gelado.



Propriedades Medicinais

O Suco Energético de Abacaxi com Gengibre oferece diversos benefícios à saúde:

3. Abacaxi:
 - Rico em bromelina, auxilia na digestão e possui propriedades anti-inflamatórias.
 - Fonte de vitamina C, fortalece o sistema imunológico.
4. Gengibre:
 - Possui propriedades anti-inflamatórias e ajuda a aliviar náuseas.
5. Limão:
 - Rico em vitamina C, melhora a absorção de ferro e ajuda na desintoxicação.
6. Mel (opcional):
 - Tem propriedades antibacterianas e pode aliviar a tosse.

Conclusão

Esse suco é refrescante e combina ingredientes que promovem a digestão e fortalecem o sistema imunológico!



RECEITAS

receitas

Salada de Beterraba com Hortelã e Limão

Ingredientes



- 1 beterraba cozida e picada
- 1/4 de xícara de hortelã picada
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva, sal e pimenta a gosto



RECEITAS

receitas

Salada de Beterraba com Hortelã e Limão

Modo de Preparo

1. No liquidificador, bata o abacaxi, o gengibre, o suco de limão e a água até ficar homogêneo.
2. Coe e sirva gelado.



Propriedades Medicinais

O Suco Energético de Abacaxi com Gengibre oferece diversos benefícios à saúde:

1. Abacaxi:
 - Rico em bromelina, auxilia na digestão e possui propriedades anti-inflamatórias.
 - Fonte de vitamina C, fortalece o sistema imunológico.
2. Gengibre:
 - Possui propriedades anti-inflamatórias e ajuda a aliviar náuseas.
3. Limão:
 - Rico em vitamina C, melhora a absorção de ferro e ajuda na desintoxicação.
4. Mel (opcional):
 - Tem propriedades antibacterianas e pode aliviar a tosse.

Conclusão

Esse suco é refrescante e combina ingredientes que promovem a digestão e fortalecem o sistema imunológico!

REFERÊNCIAS

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica. Normas e Manuais Técnicos–Caderno de Atenção Básica, 2012.

Disponível em:

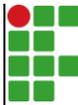
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf. Acesso em: 13 set 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sec. de Atenção Primária à Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília, 2021. Disponível em:

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Boas práticas agrícolas para a produção de alimentos seguros: café, feijão, tomate, morango e hortaliças folhosas. Brasília: MAPA/SDI, 2022. 308 p. ISBN 978-85-7991-170-5. Disponível em:

<https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/sustentabilidade/boas-praticas-agricolas/publicacoes-tecnicas/livro-boas-pratica-agricolas-para-a-producao-de-alimentos-seguros.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2024.

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Cabedelo - Código INEP: 25282921
	Rua Santa Rita de Cássia, 1900, Jardim Cambinho, CEP 58103-772, Cabedelo (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0010-66 - Telefone: (83) 3248.5400

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

TCC EVERTON BARBOSA COM FICHA E FOLHA DE APROVAÇÃO.

Assunto:	TCC EVERTON BARBOSA COM FICHA E FOLHA DE APROVAÇÃO.
Assinado por:	Everton Santos
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Éverton Barbosa dos Santos, ALUNO (202017020037) DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS - CABEDELLO, em 12/11/2024 17:21:09.

Este documento foi armazenado no SUAP em 12/11/2024. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1308994

Código de Autenticação: 6c612643cb

