

OFICINA - HORA DA PLANTA

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICAS

autoras: Bianca Buzaneli e Stella Maria Mendes Sammarco



RAPS EMBU DAS ARTES 05/2024

Em maio de 2024, em uma praça do bairro do Jardim Santo Eduardo, próxima à Ubs que leva este nome, ao lado do Centro esportivo Dom José, em local arborizado e com grande circulação de pessoas, foi realizada uma ação territorial, voltada à população em geral, com o intuito de, inicialmente, realizamos uma “Oficina de plantio de mudas de chás”.

Tal incentivo partiu das discussões entre participantes de um grupo de convivência, na sua maioria idosos, que acontecia semanalmente em outra Ubs vizinha a esta, no bairro do Jardim Ângela, no município de Embu das Artes onde, com frequência, trocavam experiências sobre o uso de chás no tratamento de alguns males de saúde, como os digestórios e os dolorosos, entre outros, a partir de conhecimentos familiares e da cultura de diversas regiões do Brasil.

Evidenciou-se, portanto, a necessidade de valorização deste protagonismo nos cuidados da saúde, partindo de um conceito de saúde mais ampliado, onde o reconhecimento destes saberes e a apropriação do autocuidado, bem como a troca de experiências é fator determinante. Vale ressaltar que a finalidade não era a de se sobrepor ao saber médico-científico, mas de valorizar a cultura familiar e ancestral na utilização de ervas fitoterápicas e medicinais.

Além das propriedades medicinais que as plantas oferecem, objetivamos o incentivo da prática de jardinagem que, sabidamente, auxilia em tratamentos, em especial, de transtornos de humor e ansiedade. O cuidado de plantas implica em custo baixo, tempo moderado, além de possibilitar que seja realizado por faixas etárias diversas.

Esta ação, por ser ofertada em ambiente aberto, teve como meta alcançar uma maior participação da população, favorecendo um momento de interação social, estreitamento de laços entre as pessoas, resgate de conhecimentos de culturas locais e histórias passadas de pais para filhos sobre chás, cuidados medicinais, além de calmantes naturais vindos de ervas.

Além da valorização do resgate de culturas ancestrais e regionais, da possibilidade de uma maior apropriação do autocuidado, esta ação nos levou a levantar questionamentos sobre a utilização indiscriminada de fármacos, em especial, os psicofármacos, na atualidade. Apesar de salientarmos que há outras possibilidades de cuidados em saúde, ressaltamos que a proposta não é a de substituir um saber sobre outro, ou seja, enfatizamos a importância do cuidado médico ocidental e suas práticas terapêuticas e que as consultas regulares, assim como exames e orientação médica devem ser mantidas.

Na execução desta proposta, foram utilizados os seguintes materiais: 20 mudas de plantas medicinais, além de substrato de terra, vasos de garrafa pet para o transporte das mudas e sementes, entre elas, erva-doce, cidreira, camomila, guaco, sálvia, ofertado aos participantes para o plantio, além algumas ervas medicinais

secas, como Guaçatonga, pata de vaca, hibisco e suas indicações, enfatizando o alerta sobre utilização sem conhecimento prévio, visto terem, em sua grande maioria, contra-indicações e reações adversas, além de livros sobre o assunto com temas de dietoterapia.

Durante a atividade foi percebido uma grande aderência da população do entorno, em especial de idosos que já tinham o hábito do cultivo de plantas, com importante troca de experiências e interação social, o que denota que o objetivo foi atingido, sendo finalizada esta oficina com uma prática-corporal chinesa.