

## HORTA ESCOLAR DE PLANTAS MEDICINAIS: UMA PRÁTICA DE VIDA SAUDÁVEL

Selson Garutti\*  
Fernanda Claudia Pinheiro\*\*

**RESUMO:** O hábito de se cultivar plantas medicinais é tão antigo quanto a espécie humana. Em alguns lugares o cultivo de plantas medicinais é o único método terapêutico encontrado devido às baixas condições de locomoção às cidades com recursos médicos, ou pelas tradições mantidas de alguns povos, principalmente indígenas. A grande quantidade de fármacos que pode ser extraída de plantas fitoterápicas despertou o interesse de profissionais da saúde nas plantas, tanto que centenas de entidades e organizações não governamentais, programas de prefeituras municipais e governos estaduais visam a fortalecer os fitomedicamentos e as plantas medicinais como opção terapêutica importante na vida da população brasileira. Participaram da pesquisa os integrantes da APAE - Iguaraçu, onde, sob o auxílio e a orientação adequada, realizaram desde a escolha das mudas, local adequado e plantio até a colheita e utilização das plantas medicinais por eles cultivadas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Plantas Medicinais; Horta; Escola.

### MEDICINAL HERBS IN A SCHOOL GARDEN: HEALTHY LIFE PRACTICE

**ABSTRACT:** The habit of cultivating medicinal plants is as old as mankind. In some places, the cultivation of medicinal plants is the only therapeutic method, due to poor conditions of commuting to medical facilities in towns and cities, or to traditions handed down from ancestors, especially in the case of indigenous people. The large amount of drugs that may be extracted from herbal medicines interested health agents. Hundreds of non-governmental organizations, municipal and state health authorities try to enhance phytomedicines and medicinal plants as an optional therapy in the life of the Brazilian population. Participants in current study are members of the Iguaraçu APAE, Iguaraçu PR Brazil. With proper guidance, they selected seedlings and proper planting sites and planted medicinal herbs up to harvest and use.

**KEYWORDS:** Medicinal Herbs; Garden; School.

### INTRODUÇÃO

Uma melhor qualidade de vida é obtida a partir do momento em que se tem uma preocupação com os alimentos que são ingeridos. Um dos alimentos de que se conhecem as benfeitorias e, mesmo assim, são consumidos em pouquíssima quantidade são as plantas medicinais.

Planta medicinal é uma planta que contém substâncias bioativas com propriedades terapêuticas, profiláticas ou paliativas. Muitas destas plantas são venenosas ou pelo menos levemente tóxicas, devendo ser usadas em doses muito pequenas para terem o efeito desejado. Existe um grande número de espécies

em todo o mundo, usadas desde tempos pré-históricos na medicina popular dos diversos povos. As plantas medicinais são utilizadas pela medicina atual (fitoterapia) e suas propriedades são estudadas nos laboratórios das empresas farmacêuticas, a fim de isolar as substâncias que lhes conferem propriedades medicinais (princípio ativo) e assim, produzir novos fármacos.

A desarticulação de políticas públicas relativas ao atendimento das necessidades básicas de saúde das populações vem levando a uma crescente procura de alternativas economicamente mais viáveis, o que gera um aumento do consumo das plantas medicinais (AZEVEDO, 2006, p. 186). Desde o início da civilização o homem faz uso das plantas, pela necessidade de

---

\* Mestre em Ciências da Religião na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP; Docente do Departamento de Ciências Biológicas do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. E-mail: sgarutti@cesuma.br; selsongarutti@hotmail.com

\*\* Discente do curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR; Bolsista do Programa de Iniciação Científica do Centro Universitário de Maringá – PICC / CESUMAR. E-mail: fernanda.bernini@gmail.com

sobrevivência, levando-o à descoberta de possíveis aplicações e potencialidades terapêuticas de determinadas espécies. (MEDEIROS; FONSECA; ANDREATA, 2004, p. 391-392).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, 80% das pessoas dos países em desenvolvimento no mundo dependem da medicina tradicional para as suas necessidades básicas de saúde e cerca de 85% da medicina tradicional envolve o uso de extratos de plantas. Isso significa que 3,5 a 4,0 bilhões de pessoas dependem de plantas como fontes de drogas (AZEVEDO, 2006, p. 187).

O atual valor medicinal de muitas espécies vegetais deve-se em parte à divulgação das vantagens da fitoterapia e, principalmente, à constante elevação de preços dos medicamentos industrializados. (AZEVEDO, 2006, p. 187).

A grande quantidade de fármacos que pode ser extraída de plantas, tais como o ácido acetil-salicílico (AAS), atropina, digitais, efedrina, mentol, alguns opiláceos, pilo carpina, quinino, reserpina, teofilina, vimblastina, vincristina, entre tantos outros, despertou o interesse de profissionais da saúde nas plantas fitoterápicas, tanto que centenas de entidades e organizações não governamentais, programas de prefeituras municipais e governos estaduais visam fortalecer os fitomedicamentos e as plantas medicinais como opção terapêutica importante na vida da população brasileira.

Um dos fatores que levam ao não consumo desses alimentos se dá devido ao fato destes ser um produto perecível, por isso, após passarem pelas mãos de alguns intermediários, chegam aos pontos de venda com baixa qualidade. Cabe lembrar que esses alimentos necessitam de alguns cuidados quando transportados para que não haja contaminação. O transporte das plantas sob as condições ideais de temperatura e umidade relativa prolongam o tempo de vida de prateleira e mantêm as características intrínsecas de qualidade física e sensorial, tornando-as mais atraentes. Além disso, a manutenção de baixa temperatura durante o transporte pode também inibir o crescimento de patógenos. (MORAES, 2006). Outro fator que diminui esse consumo é o receio do consumidor em relação ao cultivo desses alimentos, ou seja, a preocupação com a adição de agrotóxicos e a qualidade da água com que são irrigados.

Se for dada uma visão geral da diversidade de plantas existentes no território brasileiro, iremos constatar que há uma grande porcentagem. Entretanto, nem todas são comestíveis ou tratadas como plantas medicinais; algumas podem, inclusive, levar ao óbito.

Sua participação na dieta diária, juntamente com o conhecimento das plantas adequadas e sua melhor utilização, é uma

garantia de saúde, sendo muito mais desejável do que substituí-las por cápsulas coloridas adquiridas a preços exorbitantes nas farmácias. (FILGUEIRA, 1987, p. 8). Com o desenvolvimento da horta nas escolas, os alunos apresentam um laboratório vivo para estudos em diferentes áreas do conhecimento, mantendo, assim, a interdisciplinaridade. Não se deve esquecer de que a população também se beneficia tendo acesso a uma variedade de alimentos por doação ou compra a baixo custo. As plantas cultivadas nessas hortas são totalmente sadias, ou seja, estritamente livre de quaisquer tipos de agrotóxicos.

Pesquisas realizadas no município de Iguaraçu indicaram que nesta região já existem associações comunitárias que cultivam e comercializam plantas de uso medicinal, principalmente nas vilas rurais, onde estas são vendidas nas feiras livres e, mesmo assim, nem toda a população consome ou conhece as vantagens do uso e cultivo dessas plantas.

Em vista disso o presente estudo teve por objetivo realizar o levantamento das plantas medicinais cultivadas na APAE – Iguaraçu e efetuar o levantamento bibliográfico das plantas medicinais catalogadas, seguido da implantação de uma horta escolar adequada onde os alunos puderam conhecer as vantagens e segurança da horta implantada em seu ambiente, alertando sobre os riscos da automedicação, especialmente sintética, conscientizando os alunos e, conseqüentemente, seus pais, uma vez que estas levam para casa o conhecimento da importância da fitocultura e também uma noção básica de como implantar uma horta em seus lares com a informação das plantas que podem ser usadas como tratamento de enfermidades sem causar danos à saúde. Tal estudo certamente possibilitará o resgate desta cultura popular e a divulgação das vantagens e limitações do uso destas plantas medicinais.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

### 2.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada na Escola Especial Raio de Sol APAE – Iguaraçu -PR, situada no município de Iguaraçu, localizado a aproximadamente 440 km da capital, Curitiba. Iguaraçu conta com uma população de 3.741 habitantes (IBGE 2007) e território de 164,98 Km<sup>2</sup> e sua economia é baseada no cultivo de soja e milho.

A Escola Especial Raio de Sol há 21 anos atende a crianças portadoras de necessidades especiais que habitam a cidade de Iguaraçu e região. Em 2009 foram registradas uma quantidade de 50 crianças com as mais diferentes necessidades especiais.

Oferece cursos de artesanato gratuitamente para os alunos e é aberto para a população com custos abaixo daqueles oferecidos pelo mercado, o valor arrecadado é usado no investimento da infraestrutura da Escola.

## 2.2 OBTENÇÃO DOS DADOS DA PESQUISA DE CAMPO

Os dados foram obtidos através de entrevistas no período de outubro/2008 a maio/2009. Nesse período foram coletadas informações na APAE – Iguaraçu com alunos e professores. As entrevistas foram conduzidas com suporte de questionários por uma pessoa, de maneira formal. O questionário continha perguntas acerca do conhecimento prévio sobre algumas plantas medicinais que seriam implantadas na escola, nomes populares das plantas que possivelmente possuíam em casa, parte indicada para o uso, indicação etnofarmacológico e a forma de uso, além de uma investigação sobre consumo diário destas plantas.

## 2.3 LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO

Foi realizado um levantamento bibliográfico em livros, revistas e sites da internet, visando à obtenção do nome científico, família e informações referentes à parte usada, propriedade terapêutica, princípio ativo, indicação terapêutica, origem e descrição botânica. E com base neste levantamento foi identificado o percentual de concordância e divergência entre os dados obtidos pelas entrevistas e o levantamento bibliográfico realizado.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Quadro 1 ( ver p. 29 ) foram citadas 30 espécies vegetais com uso medicinal. Destas, 9 espécies já haviam sido implantadas anteriormente por alunos e professores da Escola Especial Raio de Sol, APAE – Iguaraçu, PR; as demais foram implantadas com a ajuda dos alunos e hoje são consumidas na Escola.

Das 30 espécies 8 apresentam única indicação e, cada uma, com uso terapêutico específico; e as outras 22 com mais de uma indicação e com mais de um uso terapêutico.

O resultado obtido das espécies dá uma ideia da importância relativa das plantas utilizadas pelos alunos da Escola Especial Raio de Sol, podendo servir de referencial para futuras pesquisas.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do estudo mostram que, apesar da influência tecnológica que nos cerca, ainda permanece viva um pouco da cultura popular do cultivo de plantas medicinais, que tanto contribuiu e ainda continua contribuindo para a prática e desenvolvimento da medicina popular.

Com base neste levantamento etnobotânico realizado na Escola Especial Raio de Sol, APAE – Iguaraçu, PR, faz-se necessário um resgate da cultura fitoterapêutica das plantas medicinais. Concluiu-se que ocorreu uma grande perda do conhecimento com relação aos vegetais de grande porte, pois em um ambiente de grande diversidade foram citadas poucas ocorrências de plantas de hábito arbóreo.

Vários fatores contribuem para que haja uso de mais espécies de valor terapêutico e informações sobre elas, sendo o mais preocupante o repasse das informações sobre as contraindicações e riscos que as plantas podem oferecer se não consumidas corretamente, pois as plantas medicinais também podem causar efeitos colaterais e deve-se procurar um médico antes de seu consumo.

Estes fatores demonstram que estudos desta natureza devem ser realizados, abrindo possibilidades de exploração e melhor aproveitamento quanto à pesquisa interdisciplinar, fornecendo subsídios para a implantação de programas de saúde e novas hortas de plantas medicinais nas escolas e casas dos alunos, com otimização do uso das plantas com caráter terapêutico e valorização do saber tradicional.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, Sheila Karla Santos; SILVA, Inês Machline. Plantas medicinais e de uso religioso comercializadas em mercados e feiras livres no Rio de Janeiro, RJ, Brasil. **Acta bot. bras.**, v. 20, n. 1, p. 185-194, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ABB/v20n1/17.pdf>>. Acesso em: 22 abr. 2009.
- BARRACA, Sérgio Antônio. **Manejo e produção de Plantas Medicinais e Aromáticas**. Piracicaba, SP: USP, 1999.
- FILGUEIRA, Fernando A Reis. **ABC da olericultura: guia da pequena horta**. São Paulo, SP: Agronômica Ceres, 1987.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Cidades**. 2007. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/default>>.

php//>. Acesso em: 17 abr. 2009.

MEDEIROS, Maria Franco Trindade; FONSECA, Viviane Stern; ANDREATA, Regina Helena Potsch. Plantas medicinais e seus usos pelos sítiantes da Reserva Rio das Pedras, Mangaratiba, RJ, Brasil. **Acta Bot. Brás.**, v. 18, n. 2, p. 391-399, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abb/v18n2/v18n02a19.pdf>>. Acesso em: 17 abr. 2009.

MORAES, Ingrid Vieira Machado de. **Cultivo de hortaliças**. [Rio de Janeiro, RJ]: Rede de Tecnologia do Rio de Janeiro, 2006. (Dossiê Técnico).

*Recebido em: 07 Março 2010*

*Aceito em: 20 Setembro 2010*

**Quadro 1** Lista de nomes vulgares, nomes científicos, parte usada, uso medicinal popular e forma de uso de plantas medicinais na horta implantada na Escola Especial Raiam de Sol, APAE – Iguaraçu, PR.

	<b>NOME POPULAR</b>	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<b>PARTE USADA</b>	<b>USO MEDICINAL POPULAR</b>	<b>FORMA DE USO</b>
1	Abóbora	Cucurbita pepo	Semente	Vermes intestinais	Chá
2	Acerola	Malpighia glaba L.	Folha	Diarréia, gripe	Alimentação
3	Agrião	Nasturtium officinale	Folhas e talos	Tosse seca, Antiinflamatório, reumatismo	Decocção ou alimentação
4	Alecrim	Rosmarinus officinalis	Folha	Catarro, tosse	Chá
5	Alface	Lactuca sativa L.	Folhas, talos, raiz	Insônia, laxante, reumatismo	Alimentação
6	Alfavaca	Hyptis brevipes	Folhas e flores	Diurético, anti-séptica das vias respiratórias	Decocção ou chá
7	Arnica	Arnica montana	Folha e talo	Catarro	Chá
8	Arruda	Ruta graveolens	Folha	Nevralgia, Repelente, analgésico	Chá
9	Babosa	Aloe vera L.	Seiva das folhas	Inflamações, queimaduras, queda de cabelo	Compressas
10	Bálsamo	Myroxylon peruiferum	Casca	Asma, bronquite, catarro	Chá
11	Boldo	Peumus boldus	Folha	Estimulante hepático	Chá
12	Calêndula	Calendula officinalis	Flor	Expectorante, cicatrizante	Chá
13	Camomila	Matricaria chamomilla	Flor, folha e talo	Calmante	Chá
14	Cana-do-brejo	Alpinia speciosa	Folha (capim)	Problemas renais	Chá
15	Carqueja	Baccharis trimera	Folha	Diabetes, diurético	Chá
16	Cavalinha	Equisetum arvense	Caule	Cistite, inflamações	Chá
17	Couve	Brassica oleracea	Folha e talo	Úlceras gástricas, vermífugo	Alimentação
18	Erva Cidreira	Melissa officinalis	Folha	Pressão alta	Chá
19	Erva Doce	Pinpinella anisun	Semente	Calmante	Chá
20	Gengibre	Zingiber officinale	Raiz	Tosse, gripe, catarro	Chá
21	Guaco	Mikania glomerata	Folha	Catarro	Chá
22	Hortelã	Mentha sp.	Folhas	Calmante, digestivo	Chá
23	Juá	Ziziphus joazeiro	Casca	Caspa e limpeza dos dentes	Decocção
24	Losna	Artemisia absinthium	Folhas, flores	Contusões	Compressas
25	Melancia	Citrullus vulgaris	Semente	Estimulante sexual	Chá
26	Mil folhas	Achillea millefolium L.	Flor, folha, caule	Antibiótico	Chá
27	Orelha de lebre	Stachys bizantina	Folha	Antiinflamatório	Decocção
28	Poejo	Mentha pulegium	Folhas	Cólica estomacal, tosse, enjôo	Chá
29	Salsinha	Petroselinum crispum	Folhas	Diurético, desmenorreia, tosse	Chá
30	Sálvia	Salvia officinalis	Folhas, flores	Afta, bronquite, catarro	Decocção