



INFUSÃO DO CUIDADO: PROMOVENDO A SAÚDE ATRAVÉS DO CONHECIMENTO POPULAR SOBRE PLANTAS MEDICINAIS

Alessandro Guedes^{1*}, Bruna de Mattos Moraes¹, Gustavo dos Santos¹, Stella Maris Martins Cruz Castelo de Souza Nemetz¹.

¹*Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB), Brasil.*

*aleguedes@furb.br

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão universitária PROFISC, iniciado em 2004, promove ações de saúde integrativa com foco no uso responsável de plantas medicinais e práticas da medicina tradicional chinesa. Seu objetivo é ampliar a compreensão científica desses recursos, visando à melhoria da qualidade de vida da comunidade. Atualmente, sua principal atividade é o grupo “**Infusão do Cuidado**”, desenvolvido no âmbito do Programa Saúde e Bem-Estar da FURB, em parceria com o projeto Spa da FURB: Ambulatório de Fisioterapia em Saúde Mental. A denominação reflete a essência do trabalho: INternalizar e Fusionar conhecimentos populares e científicos sobre plantas medicinais, formando o conceito de “infusão” (preparo de chás) associado ao “cuidado” como prática de autocuidado. Coordenado pelo farmacêutico Prof. Alessandro Guedes com apoio de bolsistas, o grupo tornou-se referência para a comunidade de Blumenau. Anteriormente à pandemia, esses encontros eram realizados nas unidades de saúde, agora repaginados, são realizados na FURB, atraindo predominantemente mulheres acima de 45 anos interessadas em saúde integral. Os encontros abordam práticas integrativas e complementares, fitoterapia, propriedades de plantas e práticas seguras, combinando teoria e aplicabilidade. Conforme alerta da ANVISA, o uso de plantas medicinais exige responsabilidade para evitar riscos (1). Nesse contexto, o projeto destaca-se como espaço de educação em saúde, resgate de saberes tradicionais e empoderamento comunitário. Sua atuação promove não apenas o autocuidado, mas também o envelhecimento ativo por meio de trocas coletivas e aprendizado contínuo.

OBJETIVOS

Favorecer a disseminação de conhecimentos científicos e tradicionais sobre plantas medicinais e fitoterapia, incentivando seu uso seguro e embasado. Estimular o autocuidado, o envelhecimento saudável e a troca de experiências, fortalecendo a educação em saúde integral e natural no contexto comunitário de Blumenau.

METODOLOGIA

Os encontros ocorrem quinzenalmente e, a cada sessão, as participantes são estimuladas a levar mudas de plantas medicinais e alimentícias não convencionais que costumam utilizar ou adquirir. O professor do projeto aborda cada espécie em conjunto com o grupo, trazendo o conhecimento prévio dos integrantes e destacando seus benefícios e cuidados especiais (2). O momento propicia aprendizado coletivo, acolhimento e troca de mudas entre as participantes. Realizam-se também discussões sobre temas contemporâneos vinculados e com forte conexão com as participantes, como menopausa, medo, preocupação, etc. Os



temas são tratados utilizando abordagem holística e embasamentos na medicina tradicional chinesa, trazendo uma nova visão do funcionamento do corpo e da mente. Ademais, há palestras e atividades voltadas à valorização e preservação da natureza e divulgação do grupo. Além disso, ocorreram atendimentos individuais, sendo realizados de cinco a oito atendimentos por pessoa, onde as participantes foram atendidas com práticas integrativas, conforme suas necessidades, como acupuntura, auriculoterapia e Reiki.

RESULTADOS OBTIDOS

A universidade mantém uma parceria com a Associação de Fibromiálgicas da região, que passou a ser incluídas dentro do grupo o que possibilitou que suas integrantes tivessem acesso e participação ativa na proposta de “Infusão do Cuidado”. Essa colaboração ampliou o alcance da iniciativa, permitindo que um grupo específico, frequentemente impactado por dores crônicas e limitações funcionais, pudesse se beneficiar do aprendizado e da troca de saberes (3).

Com 12 encontros abertos realizados em 2025 e um núcleo de aproximadamente 15 mulheres acima de 45 anos, todas as participantes atribuíram nota máxima de relevância ao projeto. Os relatos incluem: “estou aprendendo a me conhecer”, “conhecimento sobre ervas e seus usos”, “melhoria considerável da autoestima”, “avanços no equilíbrio emocional” e “desenvolvimento de habilidades para lidar com emoções e seus impactos corporais”, “melhoria considerável da autoestima”, “avanços no equilíbrio emocional” e “desenvolvimento de habilidades para lidar com emoções” evidenciam transformações pessoais profundas.

Paralelamente, os setenta atendimentos individuais com práticas integrativas – incluindo acupuntura, auriculoterapia e *reiki* – demonstraram redução mensurável em crises dolorosas, insônia e desequilíbrios emocionais entre os doze pacientes em acompanhamento.

A metodologia baseada na troca de mudas medicinais e discussões sobre medicina tradicional chinesa, abordando temas como menopausa e gestão emocional, mostrou-se particularmente eficaz no empoderamento comunitário: registros indicam que 92% das participantes incorporaram cultivos domésticos após as atividades. A parceria estratégica com a Associação de Fibromiálgicas destacou-se pelo impacto clínico, com 78% das integrantes relatando redução no uso de analgésicos convencionais após três meses de participação. Simultaneamente, os bolsistas desenvolveram competências em acolhimento e pesquisa aplicada, reforçando o papel duplo do projeto como promotor de saúde integrativa e agente de transformação social através do fortalecimento de redes comunitárias e autonomia em autocuidado.

A expansão do alcance e divulgação do grupo materializou-se através de cinco ações externas entre maio e junho de 2025, como uma palestra no evento de divulgação científica “Pint of Science”, a implantação de horta com plantas medicinais no CEI Professora Martinha e a oficina sobre jardins produtivos para estudantes de Arquitetura, ampliando significativamente a difusão de saberes científicos. Além dessas atividades, também integrou-se o Junho Verde, evento de comemoração ao mês do meio ambiente no município de Blumenau/SC, onde foram realizados dois eventos. O primeiro foi uma roda de conversa e partilha, em que cada participante levou mudas de plantas, que serviram como ponto de partida para esclarecer dúvidas, compartilhar saberes e estimular a prática do cultivo responsável. A ocasião contou com um público mais amplo de 55 pessoas, interessadas em trocar experiências e ampliar seus conhecimentos. Terminando com a visita a um projeto de permacultura para conhecer práticas sustentáveis de construção e um modelo de agrofloresta,



dentro da perspectiva de conexão com a natureza e saúde, foi realizada uma atividade de banho de floresta que contou com 35 participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As rodas de conversa e atividades práticas favoreceram a troca de experiências e o fortalecimento dos vínculos sociais, ampliando redes de apoio, especialmente entre mulheres acima de 50 anos e integrantes da Associação de Fibromiálgicas. As participantes relataram maior segurança na identificação, preparo e uso das espécies vegetais abordadas, evidenciando melhora no conhecimento técnico sobre fitoterapia. Além disso, eventos externos, como a ação voltada à valorização da natureza em junho, possibilitaram ampliar o alcance do projeto, envolvendo novos públicos e estimulando práticas sustentáveis, como o cultivo doméstico de plantas medicinais.

A iniciativa consolidou-se como um espaço de integração entre saberes científicos e tradicionais, promovendo educação em saúde natural, fortalecimento de vínculos sociais e incentivo ao envelhecimento ativo. A abordagem prática e participativa ampliou o conhecimento e a autonomia das participantes, favorecendo escolhas seguras e conscientes no uso de plantas medicinais. A parceria com a Associação de Fibromiálgicas e a realização de eventos abertos à comunidade demonstraram o potencial de alcance e impacto social do projeto. A manutenção e expansão dessa proposta podem intensificar seus benefícios, estimulando práticas sustentáveis, redes de apoio e o autocuidado na comunidade.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Plantas Medicinais e Fitoterápicos: Saberes e Práticas. Brasília: ANVISA; 2023.
2. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2nd ed. Brasília: Anvisa; 2021
3. Badanta B, Álvarez-Pérez I, Bonilla Sierra P, González-Cano-Caballero M, Lucchetti G, de Diego-Cordero R. Complementary and alternative medicine to treat fibromyalgia symptoms: a systematic review. J Pain Res. 2024 May 10;17:1709-23. doi: 10.2147/JPR.S450735.

AGRADECIMENTOS

DAEX/FURB – Divisão de Extensão da Pró-Reitoria de Pesquisa, Extensão e Cultura da Universidade Regional de Blumenau.