

**POTENCIAL NUTRICIONAL E TERAPÊUTICO DAS PLANTAS MEDICINAIS:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA
ODS 2, 3, 12 e 15**

Gabriel Neves Gonçalves Primo (Universidade de Taubaté)
Livia Maria Dos Reis (Universidade de Taubaté)
Maria Clara Galhardi (Universidade de Taubaté)
Maria Clara Rodrigues Cardoso de Miranda (Universidade de Taubaté)
Maria Laura Zanella (Universidade de Taubaté)
Maria Luiza Salgado Pola Baptista (Universidade de Taubaté)
Prof. Dr. Drauzio Antonio Rezende Junior (Universidade de Taubaté)

O uso de plantas medicinais é uma prática ancestral presente em diversas culturas e, ao longo do tempo, ganhou reconhecimento como recurso complementar na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Sua aplicação esteve associada a diversos benefícios, especialmente pela presença de compostos bioativos com potencial efeito antioxidante, anti-inflamatório e regulador de funções metabólicas. No entanto, identificaram-se lacunas quanto à compreensão dos impactos reais dessas plantas sobre o estado nutricional e parâmetros clínicos mensuráveis. A integração entre saberes tradicionais e evidências científicas mostrou-se essencial para garantir o uso seguro e eficaz das plantas medicinais dentro de estratégias de saúde pública. O objetivo desse estudo foi investigar a correlação entre o consumo de plantas medicinais e os efeitos nutricionais associados, analisando sua relevância para a promoção da saúde. A metodologia adotada consistiu em uma revisão de literatura, contemplando artigos científicos, teses e dissertações que abordaram práticas tradicionais, perfis de consumo e suas implicações. O foco recaiu sobre estudos que exploraram o potencial nutricional das plantas nativas da biodiversidade brasileira. Os resultados encontrados incluíram benefícios relacionados à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes, além de indícios de fortalecimento do sistema imune. As análises evidenciaram que as plantas medicinais, além do uso terapêutico, também apresentaram relevância nutricional, atuando como fontes de minerais e nutrientes essenciais. O preparo em forma de infusão favoreceu a liberação de compostos bioativos, enquanto estudos apontaram teores significativos de minerais capazes de complementar a dieta. Assim, as plantas medicinais destacaram-se como recurso natural que integrou benefícios à saúde e à alimentação. Constatou-se também o reconhecimento da importância cultural e alimentar do uso de plantas medicinais, reforçando a valorização do conhecimento tradicional. Por fim, observou-se que o uso sustentável dessas espécies contribuiu não apenas para a saúde e o bem-estar (ODS 3), mas também para a segurança alimentar (ODS 2), o consumo responsável (ODS 12) e a preservação da biodiversidade (ODS 15). Dessa forma, concluiu-se que a valorização das plantas medicinais, aliando conhecimentos tradicionais e evidências científicas, foi fundamental para a promoção da saúde e para o fortalecimento de práticas sustentáveis, contribuindo, assim, para o alcance de diversos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.



Palavras-chave: Plantas medicinais; Nutrição; Fitoterapia.