

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS COMO PRÁTICA INTEGRATIVA NA REDUÇÃO DA MEDICALIZAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Linha: extensão

Lorena Ferreira Cavalcanti ¹; Ravenna Gomes Oliveira de Alencar ²; Viña-Del-Mar da Silva Martins³
¹²³Afya Paraíba, João Pessoa - PB

RESUMO

Introdução: O uso de plantas medicinais na forma de chás é uma prática antiga e reconhecida por seus benefícios à saúde, representando uma alternativa não medicamentosa em meio à crescente medicalização da sociedade. Quando utilizadas de forma racional e com conhecimento adequado, essas plantas podem complementar o tratamento de diversas condições, promovendo saúde de maneira natural e acessível. **Objetivo:** Relatar a experiência vivida durante uma atividade sobre o uso dos chás medicinais como prática integrativa na promoção da saúde e no enfrentamento da medicalização. **Métodos ou Relato de Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido por acadêmicas de Medicina no semestre 2025.2, como parte de um projeto de extensão vinculado a uma Instituição de Ensino Superior. A atividade ocorreu em um Hospital Municipal de João Pessoa, com profissionais de saúde e população local, incluindo exposição de chás e orientações específicas. **Resultados e Discussão:** A organização de uma exposição com chás de erva-cidreira e capim-santo, acompanhada de uma cartilha sobre seu preparo e indicações, destacando suas propriedades calmantes e digestivas, foi crucial para enfatizar o potencial dos chás no alívio de diversos sintomas naturalmente. Durante a atividade, os participantes conheceram o projeto, degustaram as infusões oferecidas e receberam orientações sobre como o uso consciente de chás medicinais pode contribuir para o bem-estar e reduzir a dependência de medicamentos em certas situações. Muitos relataram já fazer uso habitual deles, enquanto outros demonstraram interesse em incorporá-los à rotina, reconhecendo-os como uma alternativa complementar à terapêutica tradicional. Ressaltou-se que os chás não substituem tratamentos médicos e que alguns grupos devem ter cautela no uso. **Considerações Finais:** Nesse sentido, a atividade evidenciou que o uso racional e seguro de chás medicinais promove saúde ao aliviar sintomas e reduzir a medicalização desenfreada na sociedade atual.

Palavras-chave: Benefício. Medicalização. Planta medicinal. Saúde.