



# I SIMPÓSIO PARAENSE DE PLANTAS MEDICINAIS DA AMAZÔNIA

## Uso racional da fitoterapia popular no manejo da ansiedade

Pedro M. N. Campelo<sup>1</sup>, Alessandra L. Dias<sup>2</sup>, Mayssy O. Silva<sup>3</sup>, Allane P. S. da Paz<sup>4</sup>,  
Vanessa J. de Mello<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém – Pará. pedro.campelo@icb.ufpa.br

<sup>2</sup>Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém – Pará. alessandra.dias@icb.ufpa.br

<sup>3</sup>Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém – Pará. mayssy.silva@icb.ufpa.br

<sup>4</sup>Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém – Pará. allane.paz@icb.ufpa.br

<sup>5</sup>Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém – Pará. vanessajoia@ufpa.br

**Palavras-chave:** Educação em saúde; Extensão universitária; Decocção; Infusão; Preparo.

A participação da família na vida escolar permite incorporar/adequar hábitos primários de forma leve e eficiente, através da replicação de conhecimento aluno-família e família-aluno<sup>1</sup>. Assim, para valorizar o papel da comunidade, o projeto de extensão “Fitosaberes” realizou a primeira ação de sua história no evento “Dia da Família”, organizado pela Escola de Aplicação da UFPA em maio de 2025. Sendo objetivo do presente trabalho relatar essa experiência de educação em saúde. O referido projeto busca levar informações sobre fitoterapia racional para alunos da educação básica, contudo, dada a natureza do evento, a ação de estreia do projeto atingiu pais, responsáveis, professores e comunidade em geral, através de orientações sobre forma correta de preparação e consumo de chás medicinais indicados como calmantes/relaxantes, ansiolíticos e indutores do sono. Durante a ação, foram destacadas informações como a diferença entre os processos de infusão e decocção<sup>2</sup>, as proporções adequadas de material vegetal e água, contraindicações e importância do uso responsável<sup>3</sup>. Demonstrações práticas foram realizadas, nas quais os participantes puderam observar o preparo e degustar os chás. Além disso, os participantes puderam conhecer as ervas na sua forma comercial (extrato seco embalado) com seus nomes populares e científicos, indicações e ressalvas. O retorno positivo e participativo do público indicou que o objetivo da ação foi alcançado, devido às diversas perguntas feitas pela plateia e pela forma como os participantes compartilharam as mais diversas experiências pessoais durante as discussões. O evento, além de transmitir às famílias informações que pudessem ser colocadas em prática nas suas casas, possibilitou apresentar o projeto à comunidade escolar. Uma vez familiarizados e engajados com a temática, professores e responsáveis se tornaram mais dispostos a incentivar a adesão dos alunos às ações futuras, fortalecendo o projeto como um todo.

1. Bourdieu P. Razões práticas: Sobre a teoria da ação [Internet]. Papyrus Editora; 2017 [cited 2025 Nov 10]. Available from: [https://professor.ufop.br/sites/default/files/glicia/files/bourdieu\\_p.\\_razoes\\_praticas\\_-\\_sobre\\_a\\_teor\\_da\\_acao.pdf](https://professor.ufop.br/sites/default/files/glicia/files/bourdieu_p._razoes_praticas_-_sobre_a_teor_da_acao.pdf).

2. Magalhães BEA, Santos WNL. Capacidade antioxidante e conteúdo fenólico de infusões e decocções de ervas medicinais. Editora Científica Digital. 2021;234–347.

3. Brasil. Resolução SES no1757, de 18 de fevereiro de 2002. Contraindica o uso de Plantas Medicinais no Âmbito do Estado do Rio de Janeiro e dá outras providências. Diário Oficial do Estado do Rio de Janeiro, 20 fev. v.27, n.33. Parte I. Rio de Janeiro. 2002.

Agradecimentos: UFPA e CAPES.

