

JARDIM DE SABERES: EDUCAÇÃO EM SAÚDE, PLANTAS MEDICINAIS E SUSTENTABILIDADE COM PESSOAS IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

GARDEN OF KNOWLEDGE: HEALTH EDUCATION, MEDICINAL PLANTS AND SUSTAINABILITY WITH OLDER ADULTS: AN EXPERIENCE REPORT

Karine Duarte Lage¹, Livia Caldeira Santos¹, Amanda de Barros Martins¹, Ana Júlia dos Santos Dornelas¹, Maria Eduarda da Silva Pires¹, Kassiane Gabriella Aparecida de Melo Soares¹, Ana Carolina Vale Campos Lisbôa², Analina Furtado Valadão², Maria Emília de Oliveira²

¹ Acadêmicas do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil; ² Professoras do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. Orientadora. E-mail da autora correspondente: maria.emilia@afya.com.br

Eixo Temático: 05 - Sociedade, Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável

RESUMO

Introdução: O uso de plantas medicinais integra práticas tradicionais de cuidado e representa importante expressão de saberes transmitidos entre gerações, especialmente entre pessoas idosas. A educação em saúde pode contribuir para valorizar esses conhecimentos, orientar o uso seguro e favorecer espaços de interação social.

Objetivo: Relatar a experiência de uma ação extensionista que integrou valorização dos saberes tradicionais, educação em saúde e sustentabilidade com pessoas idosas residentes em instituição de longa permanência.

Descrição da Experiência: A ação foi realizada em 28 de outubro de 2025, das 13h30 às 17h, no Cantinho dos Idosos Paraíso, em Santana do Paraíso, Minas Gerais. Dos 12 residentes, nove participaram ativamente. Foram desenvolvidos acolhimento e integração, roda de conversa com roteiro de perguntas semiestruturadas sobre conhecimentos e experiências com plantas medicinais, orientações sobre identificação, preparo, conservação, efeitos adversos, uso seguro e possíveis interações medicamentosas, confecção de vasos com garrafas plásticas reutilizadas e plantio de capim-limão, erva-doce, boldo, alecrim e hortelã. Observaram-se participação, compartilhamento de memórias e saberes tradicionais e interação entre pessoas idosas e estudantes. **Conclusão:** No contexto observado, a experiência indicou a pertinência de ações extensionistas que articulem educação em saúde, valorização cultural e sustentabilidade, reconhecendo as pessoas idosas como detentoras e transmissoras de conhecimentos tradicionais.

Palavras-chave: Idoso. Plantas Medicinais. Educação em Saúde. Desenvolvimento Sustentável.

ABSTRACT

Introduction: The use of medicinal plants is part of traditional care practices and represents an important expression of knowledge transmitted between generations, especially among older adults. Health education can

contribute to valuing this knowledge, guiding safe use, and creating opportunities for social interaction.

Objective: To report the experience of a university extension activity that integrated the appreciation of traditional knowledge, health education, and sustainability with older adults living in a long-term care institution.

Description of the Experience: The activity was carried out on October 28, 2025, from 1:30 p.m. to 5:00 p.m., at Cantinho dos Idosos Paraíso, in Santana do Paraíso, Minas Gerais, Brazil. Of the 12 residents, nine actively participated. Activities included welcoming and integration, a conversation circle guided by a semi-structured set of questions about knowledge and experiences with medicinal plants, guidance on identification, preparation, storage, adverse effects, safe use, and possible drug interactions, the making of plant pots from reused plastic bottles, and the planting of lemongrass, fennel, boldo, rosemary, and mint. Participation, sharing of memories and traditional knowledge, and interaction between older adults and students were observed. **Conclusion:** In the observed context, the experience indicated the relevance of university extension activities that integrate health education, cultural appreciation, and sustainability, recognizing older adults as holders and transmitters of traditional knowledge.

Keywords: Aged. Plants, Medicinal. Health Education. Sustainable Development.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui uma das transformações demográficas mais relevantes da atualidade. O aumento da expectativa de vida e da proporção de pessoas idosas amplia a necessidade de estratégias que ultrapassem a prevenção de doenças e contemplem participação social, bem-estar e manutenção da capacidade funcional. A Organização Mundial da Saúde define o envelhecimento saudável a partir do desenvolvimento e da manutenção da capacidade funcional que possibilita o bem-estar na velhice.¹ No Brasil, o Censo Demográfico de 2022 evidenciou a intensificação desse processo: a população com 65 anos ou mais atingiu 10,9% do total e apresentou crescimento de 57,4% em relação a 2010.²

Nesse cenário, os saberes relacionados às plantas medicinais apresentam relevância cultural, social e sanitária, uma vez que sua utilização integra práticas tradicionais de cuidado transmitidas entre gerações. Pessoas idosas ocupam posição importante nesse processo por preservarem conhecimentos adquiridos ao longo da vida, frequentemente recebidos de familiares e outros membros da comunidade. Estudos etnobotânicos evidenciam a transmissão intergeracional como mecanismo de manutenção desses conhecimentos tradicionais.³

Entretanto, a utilização tradicional de plantas medicinais não está isenta de riscos. Identificação inadequada das espécies, preparo ou conservação incorretos, uso em quantidades inadequadas e associação com medicamentos podem ocasionar efeitos adversos e interações medicamentosas.⁴ Esse aspecto assume especial relevância entre pessoas idosas que utilizam medicamentos de forma contínua. Revisão integrativa voltada a idosos hipertensos e/ou diabéticos identificou potenciais interações entre plantas medicinais e fármacos convencionais, reforçando a necessidade de orientação segura.⁵

Experiências de educação em saúde envolvendo plantas medicinais demonstram que estratégias participativas podem aproximar conhecimentos populares e orientações científicas, reconhecendo práticas culturais e, simultaneamente, ampliando a discussão sobre uso consciente e seguro.⁶ Em instituições de longa permanência, atividades dessa natureza podem criar oportunidades de escuta, participação e valorização das trajetórias de vida. A associação com o reaproveitamento de materiais e o plantio acrescenta a dimensão da sustentabilidade, justificando uma experiência extensionista que articula saúde, cultura e responsabilidade socioambiental.

Diante disso, este relato teve como objetivo descrever a experiência de uma ação extensionista que integrou valorização dos saberes tradicionais, educação em saúde e sustentabilidade por meio de atividades com plantas medicinais e materiais reutilizados junto a pessoas idosas residentes em instituição de longa permanência.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência integrou um projeto de extensão universitária desenvolvido no curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga. O cenário de realização foi o Cantinho dos Idosos Paraíso, instituição de longa permanência localizada no município de Santana do Paraíso, Minas Gerais, que possuía 12 residentes. A atividade presencial ocorreu em 28 de outubro de 2025, das 13h30 às 17h, com participação da equipe discente do projeto, sob orientação docente de Maria Emília de Oliveira e coorientação de Ana Carolina Vale Campos Lisbôa, além do apoio dos colaboradores da instituição.

O planejamento ocorreu nos meses anteriores à intervenção e incluiu definição do tema e dos objetivos, levantamento bibliográfico sobre envelhecimento, plantas medicinais e uso seguro, contato e visita técnica à instituição, organização das dinâmicas, elaboração do roteiro de perguntas semiestruturadas para a roda de conversa, coleta de garrafas plásticas reutilizáveis e articulação para obtenção das mudas. A Farmácia Verde da Prefeitura Municipal de Ipatinga colaborou com a disponibilização de 15 mudas destinadas à ação.

Antes da execução, foram obtidas autorização formal da instituição e consentimento formal por escrito dos participantes. Conforme orientação institucional, a atividade extensionista foi dispensada de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Na sistematização e divulgação da experiência, preservaram-se o anonimato e a confidencialidade, sem apresentação de nomes ou outras informações que permitissem a identificação individual.

No dia da ação, o primeiro momento foi destinado ao acolhimento e à integração entre residentes, estudantes e colaboradores, com apresentação dos participantes e explicação da proposta. Buscou-se estabelecer ambiente de confiança, respeito e participação, considerando as possibilidades individuais dos residentes. Dos 12 idosos, nove participaram ativamente das atividades, enquanto três tiveram a participação limitada por condições individuais.

Em seguida, realizou-se uma roda de conversa sobre plantas medicinais, conduzida com o roteiro de perguntas semiestruturadas previamente elaborado. Foram abordados espécies conhecidas, frequência e situações de uso, formas de preparo, origem dos conhecimentos, experiências positivas ou indesejadas e cuidados adotados com preparações caseiras. As perguntas funcionaram como disparadores para que os participantes relatassem vivências da infância e da juventude e compartilhassem conhecimentos recebidos de familiares e de pessoas de suas comunidades.

Durante a roda de conversa, os relatos incluíram lembranças sobre o preparo de chás, sua utilização em situações cotidianas de cuidado, como gripe e desconfortos respiratórios, e hábitos relacionados ao consumo, como o uso de rapadura ou melado de cana para adoçar as preparações. O contato com as espécies também despertou reconhecimento espontâneo; o capim-limão, por exemplo, foi associado pelos participantes ao preparo e ao sabor do chá. Esses registros mostraram que a atividade se configurou como espaço de troca de saberes, e não apenas de transmissão unilateral de informações.

A partir dos conhecimentos compartilhados, foram desenvolvidas orientações de educação em saúde voltadas ao uso seguro e racional das plantas medicinais. Foram efetivamente abordados aspectos relacionados à correta identificação das espécies, às formas de preparo e conservação, aos possíveis efeitos adversos, aos cuidados no uso e ao risco de interações com medicamentos convencionais. A abordagem buscou valorizar o conhecimento tradicional sem apresentá-lo como substituto da orientação profissional ou de tratamentos prescritos.

Na etapa seguinte, realizou-se oficina de sustentabilidade com reutilização de garrafas plásticas para confecção e personalização de vasos. Após o preparo dos recipientes, os participantes tiveram contato com a terra e participaram do plantio de mudas de capim-limão, erva-doce, boldo, alecrim e hortelã. A atividade prática relaciona os conteúdos discutidos na roda de conversa ao reconhecimento das espécies e ao reaproveitamento de materiais, articulando educação em saúde, criatividade e responsabilidade ambiental. Registros da participação dos residentes e da equipe durante a ação extensionista são apresentados na

Figura 1.” A

B



Figura 1 – Registros da ação extensionista “Jardim de Saberes”, realizada no Cantinho dos Idosos Paraíso, Santana do Paraíso, Minas Gerais, 2025. A) Participação de residentes e estudantes durante a atividade. B) Equipe extensionista e mudas utilizadas na ação.

Fonte: acervo dos autores, 2025.

A avaliação da experiência foi processual e descritiva, baseada na observação direta realizada pelos estudantes durante o encontro e nos registros sistematizados posteriormente no relato de experiência. Foram considerados a participação nas etapas, o compartilhamento espontâneo de memórias e conhecimentos e a interação entre residentes e estudantes. Não foram empregados instrumentos padronizados de avaliação antes e após a intervenção; por isso, não foram mensurados efeitos sobre aprendizagem, autonomia, qualidade de vida, comportamento ou condições de saúde. Por se tratar de ação pontual, com pequeno número de participantes e avaliação observacional, os achados são descritivos e restritos ao contexto vivenciado, não permitindo generalizações nem inferências sobre efeitos duradouros.

CONCLUSÃO

No contexto observado, a experiência respondeu ao objetivo proposto ao integrar valorização dos saberes tradicionais, educação em saúde e sustentabilidade em uma atividade extensionista com pessoas idosas residentes em instituição de longa permanência. A roda de conversa, as orientações sobre uso seguro, a confecção dos vasos e o plantio constituíram um espaço de participação e troca, no qual as pessoas idosas foram reconhecidas não apenas como receptoras de informações, mas como detentoras e transmissoras de conhecimentos construídos ao longo da vida. Para a equipe, a experiência reforçou a importância da escuta, do diálogo e da articulação entre conhecimento científico e saber popular nas ações de educação em saúde.

A iniciativa também evidenciou possibilidades de continuidade por meio da manutenção do cultivo, da realização de novas rodas de conversa e da ampliação de ações que

integrem saúde e sustentabilidade. Considerando o caráter pontual e observacional desta experiência, futuras intervenções podem incorporar acompanhamento longitudinal e instrumentos sistemáticos de avaliação para investigar mudanças em conhecimentos, comportamentos, vínculos e bem-estar, contribuindo para uma compreensão mais consistente dos efeitos de atividades extensionistas dessa natureza.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. World report on ageing and health [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2015 [citado 2026 ago 25]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos [Internet]. Agência de Notícias IBGE; 2023 [citado 2026 ago 25]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>
3. Silva TLS, Rosal LF. Conhecimento intergeracional sobre plantas medicinais na comunidade quilombola João Grande em Viseu/PA. Cadernos de Agroecologia [Internet]. 2018 [citado 2026 ago 25];13(1). Disponível em: <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/938>
4. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais [Internet]. Brasília: Anvisa; 2022 [citado 2026 ago 25]. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf>
5. Gomes G, Pereira ADA, Gehlen MH, Santos NO. Interações entre plantas medicinais e medicamentos em idosos hipertensos e/ou diabéticos. Research, Society and Development. 2023;12(1):e9012139402. doi:10.33448/rsd-v12i1.39402.
6. Santos JAA, Santos ECB, Magnata SSLP, Garcia JE, Martins RD. Diagnóstico e educação em saúde no uso de plantas medicinais: relato de experiência. Rev Ciênc Ext. 2016;12(4):183-196. doi:10.23901/1679-4605.2016v12n4p183-196.