



ciência plural

O TRABALHO DO NUTRICIONISTA COM PLANTAS MEDICINAIS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA DE SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

The work of the nutritionist with medicinal plants in Primary Health Care: a report of experience

El trabajo del nutricionista con plantas medicinales en la Atención Primaria de Salud: un relato de experiencia

Brenda Nathália Fernandes Oliveira • Mestra em Ambiente, Tecnologia e Sociedade - UFERSA • Nutricionista no IFMA • nutricionistabrendanathalia@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1633-6521>

Ivana Cristina Martins de Oliveira • Mestranda pelo Mestrado Profissional em Saúde da Família - UERN • ivanacristinamo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6995-4097>

Maíra Clara Farias Fernandes • Residência Multiprofissional em Atenção Básica, Saúde da Família e Comunidade - UERN • mairaclara15@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2793-9523>

Josevaldo Leite dos Santos • Residência Multiprofissional em Atenção Básica, Saúde da Família e Comunidade - UERN • josevaldoleite@hotmail.com.br

<https://orcid.org/0000-0003-1508-6735>

Erik Vinícius Martins Jácome • Doutorando pelo Programa de Pós-graduação Multicêntrico em Ciências Fisiológicas - UERN • dentistajacome@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0283-0553>

Elizandra Pereira Pinheiro • Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Saúde Pública - UFC • elizandrappinheiro@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8864-6444>

Autora correspondente

Brenda Nathália Fernandes Oliveira • nutricionistabrendanathalia@gmail.com

Submetido: 08/08/2024

Aprovado: 06/03/2025

Publicado: 13/08/25

RESUMO

Introdução: As plantas medicinais são utilizadas pela humanidade ao longo de sua história, sendo caracterizadas por suas moléculas bioativas, como flavonoides, alcaloides, polifenóis e terpenoides, que contribuem para diversas ações terapêuticas.

Objetivo: Descrever a experiência vivenciada pela autora, na condição de nutricionista residente, atuando na Atenção Primária à Saúde e desenvolvendo atividades voltadas ao estudo e ao uso de plantas medicinais no cuidado à saúde. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência realizado em uma Unidade Básica de Saúde localizada em Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil, entre os anos de 2020 e 2022. Participaram do estudo profissionais da unidade e usuários do serviço. Como instrumentos, foram utilizadas observações diretas, registros de atividades desenvolvidas e interação com a comunidade por meio de rodas de conversa, encontros educativos e ações coletivas.

Resultados: As atividades foram realizadas por meio de encontros com a comunidade, abordando o tema em salas de espera, promovendo diálogos sobre o uso seguro e adequado das plantas medicinais. Além disso, houve a produção de materiais informativos, a integração da equipe multiprofissional da unidade de Saúde e a retomada do projeto do horto medicinal, viabilizada por meio do envolvimento dos profissionais de saúde e da população local. **Conclusões:** A Atenção Primária à Saúde, por ser a porta de entrada do Sistema Único de Saúde, representa uma excelente oportunidade para valorizar os conhecimentos populares, alinhando-os à ciência e fortalecendo o vínculo entre profissionais de saúde e comunidade. A abordagem das plantas medicinais como estratégia terapêutica demonstrou ser uma ferramenta eficaz para promover o empoderamento da população em saúde e autocuidado, além de estimular a participação ativa dos usuários nos serviços de saúde.

Palavras-Chave: Plantas medicinais. Atenção primária de saúde. Nutricionista.

ABSTRACT

Introduction: Medicinal plants have been used by mankind throughout its history, being characterized by their bioactive molecules such as flavonoids, alkaloids, polyphenols and terpenoids, which contribute to several therapeutic actions.

Objective: To describe the experience lived by the author, as a resident nutritionist, working in Primary Health Care and developing activities focused on the study and use of medicinal plants in health care. **Methodology:** This is an experience report carried out in a Basic Health Unit located in Mossoró, Rio Grande do Norte, Brazil, between the years of 2020 and 2022. Unit professionals and service users participated in the study. As instruments, direct observations, records of activities developed and interaction with the community through conversation wheels, educational meetings and collective actions were used. **Results:** The activities were carried out through meetings with the community, addressing the theme in waiting rooms, promoting dialogues on the safe and appropriate use of medicinal plants. In addition, there was the production of information materials, the integration of the multiprofessional team of the health unit and the resumption of the project of the medicinal garden, made possible through the involvement of health professionals and the local population. **Conclusions:** Primary Health Care, being the gateway to the Unified Health System,

represents an excellent opportunity to value popular knowledge, aligning it with science and strengthening the bond between health professionals and community. The approach of medicinal plants as a therapeutic strategy proved to be an effective tool to promote the empowerment of the population in health and self-care, besides stimulating the active participation of users in health services.

Keywords: Medicinal plants. Primary health care. Nutritionist.

RESUMEN

Introducción: Las plantas medicinales son utilizadas por la humanidad a lo largo de su historia, caracterizándose por sus moléculas bioactivas, como flavonoides, alcaloides, polifenoles y terpenoides, que contribuyen a diversas acciones terapéuticas. **Objetivo:** Describir la experiencia vivida por la autora, en su condición de nutricionista residente, actuando en la Atención Primaria de Salud y desarrollando actividades orientadas al estudio y al uso de plantas medicinales en el cuidado de la salud. **Metodología:** Se trata de un relato de experiencia realizado en una Unidad Básica de Salud localizada en Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil, entre los años 2020 y 2022. Participaron en el estudio profesionales de la unidad y usuarios del servicio. Como instrumentos se utilizaron observaciones directas, registros de actividades desarrolladas e interacción con la comunidad a través de ruedas de conversación, encuentros educativos y acciones colectivas. **Resultados:** Las actividades se realizaron a través de encuentros con la comunidad, abordando el tema en salas de espera, promoviendo diálogos sobre el uso seguro y adecuado de las plantas medicinales. Además, hubo la producción de materiales informativos, la integración del equipo multiprofesional de la unidad de Salud y la reanudación del proyecto del huerto medicinal, viabilizada por medio de la participación de los profesionales de la salud y de la población local. **Conclusiones:** La Atención Primaria de Salud, por ser la puerta de entrada del Sistema Único de Salud, representa una excelente oportunidad para valorizar los conocimientos populares, alineándolos con la ciencia y fortaleciendo el vínculo entre profesionales de salud y comunidad. El enfoque de las plantas medicinales como estrategia terapéutica ha demostrado ser una herramienta eficaz para promover el empoderamiento de la población en salud y autocuidado, además de estimular la participación activa de los usuarios en los servicios de salud.

Palabras clave: Plantas medicinales. Atención primaria de salud. Nutricionista.

Introdução

Plantas medicinais são utilizadas pela humanidade ao longo de toda a sua história. Não se sabe ao certo desde quando são utilizadas por suas propriedades curativas. No entanto, há relatos de seu uso na Antiga Mesopotâmia e no Antigo Egito há mais de 2000 anos a.C¹.

No Brasil, há registros de plantas medicinais encontradas quando os europeus chegaram. Inclusive, algumas dessas plantas foram levadas para a Europa, sendo ainda hoje, o Brasil, um grande fornecedor de plantas medicinais à indústria farmacêutica internacional².

Plantas medicinais são caracterizadas por conterem moléculas bioativas, como flavonoides, alcaloides, polifenóis e terpenoides. Cada composto desse atua no combate de várias patologias, melhorando assim a saúde de quem as consome. Algumas dessas plantas medicinais também contêm compostos voláteis, que podem ser extraídos na forma de óleos essenciais, que é uma das formas de utilização das plantas medicinais³.

Devido ao vasto território geográfico, há uma grande variedade de plantas medicinais utilizadas no Brasil. Este trabalho mostrará com mais detalhes algumas das plantas utilizadas no nordeste brasileiro.

Desde 2006, com a aprovação da Política Nacional de Plantas Medicinais⁴ e Fitoterápicos e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), as plantas medicinais e a fitoterapia passaram a fazer parte dos cuidados complementares em saúde ofertados pelo SUS⁵. Nesse contexto, muitas Unidades Básicas de Saúde (UBS) implementaram os hortos em seus espaços, como forma de melhorar o processo de integração UBS/território.

Há uma mudança mundial em relação aos tratamentos de saúde. O que se observa é que há um direcionamento significativo em direção aos tratamentos mais naturais, estando o uso de plantas medicinais entre os principais, sendo muitas vezes os primeiros cuidados em saúde que a população tem acesso em países em desenvolvimento. Além disso, o comércio de plantas medicinais e seus subprodutos, muitas vezes é o meio de subsistência de diversas famílias, especialmente aquelas chefiadas por mulheres⁶.

Sabendo da importância das plantas medicinais e o que elas representam para a população na promoção da saúde, esse trabalho teve como objetivo descrever a experiência vivenciada pela autora, na condição de nutricionista residente, atuando na

Atenção Primária à Saúde e desenvolvendo atividades voltadas ao estudo e ao uso de plantas medicinais no cuidado à saúde.

Metodologia

A experiência foi desenvolvida em uma UBS na cidade de Mossoró-RN, entre os anos de 2020 e 2022, período no qual a autora realizou sua residência em atenção básica, saúde da família e comunidade pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) em parceria com a Prefeitura Municipal de Mossoró (PMM).

A experiência teve início em meados de 2020, em um contexto marcado pela pandemia de Covid-19, que impactava globalmente a saúde pública, sem perspectivas claras de melhoria. Diante das restrições impostas pelas normas locais e nacionais, que resultaram na suspensão de atendimentos individuais e em grupo, buscou-se alternativas para promover a saúde além do ambiente tradicional do consultório.

Durante uma conversa com a preceptora de campo, fomos informados sobre a existência de um projeto de horto que havia sido implantado na UBS alguns anos antes. No entanto, devido a determinadas dificuldades, o projeto acabou sendo descontinuado. Ainda assim, alguns profissionais demonstravam interesse em retomá-lo. Como parte desse resgate, a preceptora nos apresentou uma cartilha elaborada na época, contendo informações sobre as plantas medicinais cultivadas no horto. A partir dessa documentação, realizamos uma análise das espécies que ainda permaneciam no local, apesar da falta de cuidados adequados para seu pleno desenvolvimento. Entre as plantas identificadas, destacaram-se aranto (*Kalanchoe daigremontiana*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), manjericão (*Ocimum basilicum*), babosa (*Aloe vera*), mastruz (*Chenopodium ambrosioides*) e goiabeira (*Psidium guajava*).

Diante dessa perspectiva, houve grande entusiasmo em dar continuidade ao projeto. Em diálogo com os demais profissionais da UBS, a proposta de retomada foi amplamente aceita. Dessa forma, iniciamos o planejamento, definindo o local de implantação, a metodologia de execução, as espécies vegetais a serem cultivadas e as estratégias para a obtenção das mudas. Optamos pela utilização de pneus como recipientes para o plantio, visando à organização do espaço e à criação de um ambiente esteticamente mais agradável. Além disso, elaboramos uma lista de materiais

necessários, incluindo pneus, areia, adubo, tinta para pintura dos recipientes e as espécies vegetais que ainda precisavam ser adquiridas.

Os materiais necessários foram obtidos por meio de doações e aquisições com recursos próprios. As espécies vegetais que ainda não estavam disponíveis foram cedidas por outra Unidade Básica de Saúde da cidade, a qual já mantinha um horto em funcionamento há alguns anos, possibilitando a complementação das plantas previstas no projeto.

Após a conclusão do planejamento, iniciamos a implementação do projeto no dia 21 de agosto de 2020. A primeira etapa consistiu na preparação do espaço destinado ao horto na Unidade Básica de Saúde, com a remoção de plantas daninhas e da vegetação rasteira. Posteriormente, os pneus que seriam utilizados como suportes para as plantas foram pintados e as espécies, tanto as já presentes no local quanto as recebidas por doação, foram transferidas para o novo ambiente. A iniciativa contou com ampla participação da equipe da UBS, configurando-se como um momento de significativa dedicação e cooperação entre os profissionais envolvidos.

Em seguida, estabelecemos uma escala de rega para garantir a manutenção adequada das plantas. Periodicamente, conforme identificávamos a necessidade, dedicávamos um tempo adicional para oferecer cuidados mais específicos às espécies cultivadas. Além disso, realizávamos a produção de mudas a partir das plantas já desenvolvidas, com o objetivo de expandir o horto e torná-lo sustentável, possibilitando a doação de novas mudas à comunidade.

Ao longo do tempo, observou-se um crescente interesse da comunidade pelo horto, refletido na maior frequência de visitas ao espaço. Os moradores demonstravam curiosidade, faziam perguntas, compartilhavam relatos sobre as plantas que cultivavam e, em algumas ocasiões, contribuíam com a doação de mudas, fortalecendo o vínculo com a iniciativa. Além disso, tornou-se evidente o envolvimento espontâneo de alguns funcionários da UBS, que, independentemente do cronograma estabelecido, dedicavam-se ao cuidado e à manutenção do horto com zelo e compromisso.

Recebemos, por meio de doação de outra UBS, as plantas boldo-gambá (*Plectranthus neochilus*), alecrim (*Rosmarinus officinalis*) e hortelã (*Mentha sp.*). No caso

da hortelã, devido à sua sensibilidade a determinadas condições ambientais, foi necessário repor as mudas ao longo do tempo. Essas reposições ocorreram tanto por meio de novas doações de profissionais da UBS quanto pela colaboração da própria comunidade, evidenciando o engajamento coletivo no cuidado e manutenção do horto.

Resultados

Com a instalação do horto concluída em setembro de 2020, surgiu a necessidade de nomear o projeto de forma representativa. Levamos a discussão aos demais profissionais da UBS e, após algumas sugestões, o agente de saúde **Edson Medeiros** propôs "**Projeto Raízes**", que foi amplamente aceito pela equipe, pois refletia bem a essência da iniciativa. A partir desse momento, passamos a desenvolver estratégias para promover o uso das plantas medicinais junto à comunidade, aproveitando diferentes oportunidades para estimular o conhecimento e a participação dos usuários da UBS. Dentre as experiências vivenciadas, destacam-se:

- **Encontro com grupo de mulheres no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do bairro da UBS:**

No dia 13 de julho de 2021, a convite do CRAS, foi realizado um encontro virtual com o grupo de mulheres do bairro, por meio da plataforma *Google Meet*. A atividade teve como foco a discussão sobre plantas medicinais comuns na região, abordando suas indicações, contraindicações, formas de utilização e cultivo. Além disso, foram apresentadas informações sobre o horto da UBS e as espécies disponíveis. Com duração aproximada de uma hora e meia, o encontro revelou-se altamente produtivo, caracterizado pela participação e interação do grupo, que contribuiu com questionamentos e reflexões sobre o tema.

- **Encontro de saúde no território, com doação de mudas e degustação de chá:**
Outra oportunidade para trabalhar com plantas medicinais ocorreu durante um encontro de saúde realizado no território, no contexto de projetos desenvolvidos, como o Ponto do Cuidado. Esse projeto tem como objetivo levar serviços de saúde a locais estratégicos com grande circulação de pessoas, como paradas de ônibus e praças. Em algumas dessas ocasiões, além da oferta de

atendimentos em saúde, foram disponibilizadas mudas de plantas medicinais e promovidas conversas com a comunidade sobre o tema. Dada a familiaridade da população com o assunto, a participação foi significativa. Além disso, foi realizada a degustação de chás, acompanhada de explicações sobre seus benefícios e indicações, buscando fornecer informações qualificadas ao público.

- **Criação de portfólio digital com as plantas disponíveis na UBS:** O encontro com o grupo de mulheres do CRAS motivou a criação de um material informativo, especificamente um portfólio sobre plantas medicinais comuns na região, muitas das quais disponíveis na UBS. Esse material apresenta diferentes formas de utilização das plantas para a extração de seus compostos, incluindo as técnicas descritas neste trabalho. Além disso, cada espécie presente na UBS foi catalogada com informações como nome científico, nomes populares, imagens, indicações, modos de uso, contraindicações e orientações sobre o cultivo.
- **Sala de espera na UBS:**

Esse tipo de atividade é uma prática comum nas UBS, funcionando como uma estratégia para a troca de informações com a população enquanto aguarda o atendimento solicitado. Além de contribuir para a redução do estresse gerado pela espera, essa abordagem promove o empoderamento dos usuários por meio do conhecimento e do incentivo ao autocuidado em saúde.

Ao longo desses dois anos, diversas experiências foram registradas. A temática foi frequentemente discutida em diálogos cotidianos com a equipe de saúde da UBS, que também incorporou o uso de plantas medicinais em reuniões, por meio da preparação de chás e suchás com espécies cultivadas no próprio horto. Em outra ocasião, a unidade recebeu representantes da Secretaria de Saúde do município para um encontro voltado à abordagem do tema.

Algumas plantas são características de determinadas regiões, enquanto outras estão amplamente distribuídas por todo o território nacional. No entanto, é fundamental ter atenção, pois, em muitas situações, uma mesma planta pode ser conhecida por diferentes nomes em distintas regiões. Essa variação na nomenclatura

pode gerar equívocos e, consequentemente, representar riscos à saúde da população. É fundamental sempre informar o nome científico da planta, pois isso reduz o risco de equívocos e possíveis problemas decorrentes do uso inadequado. Embora as plantas medicinais sejam produtos naturais, seu uso não está isento de riscos e deve ser feito com cautela e orientação adequada⁷.

Em pesquisas observacionais realizadas pelos autores, bem como nos meios científicos⁸, foi possível identificar algumas plantas medicinais comuns na cidade de Mossoró-RN (Quadro 1).

Quadro 1. Plantas medicinais identificadas na UBS de estudo e suas indicações terapêuticas. Mossoró-RN, 2023.

Nome popular*	Nome científico	Indicação
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Síndrome metabólica; Problemas respiratórios ⁹ .
Babosa	<i>Aloe vera</i>	Anti-inflamatória, analgésica, antioxidante, cicatrizante, imunomoduladora, antitumoral entre outros ¹⁰ .
Boldo gambá	<i>Plectranthus neochilus</i>	Digestiva e protetor hepático ¹¹ .
Capim-santo / capim-limão	<i>Cymbopogon citratus</i>	Antiespasmódico, antitérmico, analgésico, sedativo, ansiolítico, anti-hipertensivo ¹² .
Chanana / Xanana	<i>Turnera subulata</i>	Antibacteriana, antitumoral, cicatrizante e antiinflamatória ¹³ .
Erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i>	Antiespasmódica, anti-inflamatória, ansiolítica e antiviral ¹⁴ .
Hortelã	<i>Mentha spp.</i>	Antioxidante, anti-inflamatória, analgésica, hepatoprotetor, hipoglicemiante, trata distúrbios gastrintestinais ¹⁵ .
Malvarisco	<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng	Doenças respiratórias, digestivas, antiinflamatórias ¹⁶ .

Manjericão	<i>Ocimum basilicum L.</i>	Bactericida, digestiva, hipoglicemiante, cardioprotetor, neuroprotetor, sedativo e analgésica ¹⁷ .
Pata de vaca	<i>Bauhinia forficata</i>	Hipoglicemiante ¹⁸ .
Quebra-pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Hipoglicemiante, antiespasmódica, prevenção e eliminação de cálculos renais, antimicrobiana, antioxidante ¹⁹ .
Romã	<i>Punica granatum</i>	Redução de níveis de glicemia, cardioprotetor, propriedades de proteção odontológica, antimicrobianas, fotoprotetor ²⁰ .
Mastruz	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Anti-inflamatório, antioxidante, antimicrobiano, problemas gastrointestinais, respiratórios, renais e parasitários ²¹ .
Folhas da goiabeira	<i>Psidium guajava</i>	Hipoglicemiante, aumento da sensibilidade à insulina, anti-hipertensivo, antifúngicas, antitusígeno, antisséptico bucal e intestinal e antidiarreico ²² .

Fonte: Elaboração própria, 2023. * Nome popular na cidade de Mossoró/RN.

Pesquisas anteriores mostraram que as plantas estão presentes nos quintais da maioria dos mossoroenses entrevistados, sendo muitas destas de uso medicinal. Dentre as espécies mencionadas pela população, em comum com as plantas encontradas na UBS estudada, estão: Mastruz, Babosa, Alecrim, Malva, Hortelã, Manjericão, Romã, Capim-santo, Erva-cidreira, Quebra-pedra e Goiabeira ²³.

Discussão

As plantas medicinais podem ser grandes aliadas do nutricionista, especialmente na Atenção Básica, que é a porta de entrada do SUS. O tema favorece o diálogo entre os saberes populares e o conhecimento científico, fortalecendo a educação em saúde e promovendo um cuidado mais acessível e culturalmente integrado à realidade da população.

Existe uma ampla variedade de plantas que podem ser incluídas nas prescrições do nutricionista, desde que este baseie as suas condutas em evidências científicas, respeitando a individualidade de cada paciente, estilo de vida, alimentação, condições de saúde preexistentes e uso de medicamentos. Neste trabalho, são detalhadas as plantas mais comuns na região estudada, incluindo suas indicações, formas de uso e possíveis contraindicações (Quadro 2).

Quadro 2 - Plantas medicinais de fácil acesso no Nordeste do Brasil, que podem ser utilizadas na prática do nutricionista na atenção básica, por queixa. Mossoró-RN, 2023.

QUEIXA	PLANTAS
Má digestão/estufamento	Hortelã (<i>Mentha piperita</i>), boldo (<i>Peumus boldus</i>), camomila (<i>Matricaria chamomilla</i>), gengibre (<i>Zingiber officinale</i>); Hortelã (<i>Mentha spp.</i>); Malvarisco (<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng) 15,16.
Pirose	Camomila (<i>Matricaria chamomilla</i>), espinheira-santa (<i>Maytenus ilicifolia</i>) ²⁴ .
Diarreia	Erva-doce (<i>Pimpinella anisum</i>), Camomila (<i>Matricaria chamomilla</i>), hortelã-pimenta (<i>Mentha piperita</i>), Goiabeira (<i>Psidium guajava</i>), gengibre (<i>Zingiber officinale</i>); Capim-santo/capim-limão (<i>Cymbopogon citratus</i>); Erva cidreira (<i>Melissa officinalis</i>) ¹⁴ .
Constipação	Sene (<i>Cassia angustifolia</i>), Babosa (<i>Aloe vera</i>) ²⁵ .

Fonte: Elaboração própria, 2023.

O trabalho do Nutricionista na atenção básica vai além do atendimento clínico. Ele pode e deve utilizar todas as ferramentas necessárias, a fim de aumentar o alcance de seus conhecimentos. Com relação às plantas medicinais, há muitas possibilidades que podem ser adotadas, e neste trabalho, serão citadas algumas ao longo dos próximos parágrafos.

No ambiente da própria UBS, o nutricionista pode abordar o uso de plantas medicinais em diversas situações. Uma forma simples e eficaz é a realização de atividades na sala de espera, promovendo a troca de saberes com a comunidade, já que o tema faz parte do conhecimento popular e desperta grande interesse. Esses momentos permitem desmistificar crenças, orientar sobre formas corretas de uso, indicações, contraindicações e até mesmo o cultivo das plantas. Além disso, a confecção e distribuição de panfletos informativos sobre as espécies mais comuns da região podem ampliar o acesso à informação, tornando essa uma estratégia acessível.

Se houver um espaço físico adequado, a criação de um horto medicinal na UBS pode ser uma excelente estratégia, especialmente com a participação ativa da comunidade. Os moradores podem contribuir doando mudas de plantas que já cultivam em seus quintais, enriquecendo a diversidade do horto e fortalecendo o senso de pertencimento. Além disso, a construção e manutenção desse espaço podem ser realizadas de forma colaborativa, promovendo um ambiente de aprendizado e valorização dos saberes populares, ao mesmo tempo em que se incentiva o uso consciente e adequado das plantas medicinais na atenção à saúde.

O nutricionista também pode fortalecer sua atuação buscando parcerias com outros equipamentos sociais do território, como CRAS, escolas, igrejas e outros espaços de convivência. Além disso, pontos de grande circulação na comunidade, como pontos de ônibus, casas de lideranças locais ou feiras livres, podem ser utilizados para disseminar informações sobre o uso adequado das plantas medicinais. Essas parcerias ampliam o alcance das ações de educação em saúde, promovendo o intercâmbio de saberes entre ciência e tradição popular, e incentivando o uso seguro e eficaz das plantas no dia a dia da população.

Em qualquer uma dessas ocasiões, também é possível organizar a doação de mudas de plantas medicinais para os usuários da UBS. Essa ação não apenas incentiva o cultivo e o uso consciente dessas plantas, mas também fortalece o vínculo entre a comunidade e a unidade de saúde. É essencial que, junto com a muda, sejam fornecidas informações claras sobre a planta, incluindo suas propriedades, indicações, contraindicações e modo de uso. Sempre que possível, a entrega pode ser

acompanhada de um panfleto explicativo, ajudando a esclarecer dúvidas e garantindo que o conhecimento seja acessível a todos.

Essas são apenas algumas das muitas ações que o nutricionista pode desenvolver na Atenção Básica. Quando realizadas em conjunto com outros profissionais, dentro de uma abordagem multiprofissional e interdisciplinar, essas iniciativas podem se tornar poderosos instrumentos de promoção à saúde e conexão com a comunidade. O uso de plantas medicinais é um tema familiar e acessível à população, favorecendo a troca de saberes, o engajamento e o fortalecimento do sentimento de pertencimento, tornando o cuidado em saúde mais próximo e significativo para todos.

Conclusões

Diante de tudo que foi vivenciado no período de residência, juntamente com a equipe multiprofissional, em conjunto com a equipe da UBS, posso concluir que, trabalhar a temática das plantas medicinais, e explorar esse conhecimento das mais variadas formas, foi enriquecedor, abriu os horizontes, e mostrou que é um vasto campo de trabalho do profissional nutricionista.

Como nutricionista, tive a oportunidade de aplicar meus conhecimentos sobre plantas medicinais junto à população, ao mesmo tempo em que aprendi com a troca de saberes proporcionada por essa interação. A abordagem dessa temática na Atenção Básica revelou-se uma estratégia relevante para a promoção da saúde, favorecendo a conexão entre o conhecimento científico e os saberes populares. O uso de plantas medicinais está profundamente enraizado na cultura local, sendo frequentemente transmitido entre gerações e vivenciado desde a infância. Para muitas pessoas, essas plantas fazem parte do cotidiano, cultivadas em seus quintais e utilizadas no cuidado com a saúde. Dessa forma, essa prática não apenas desperta interesse e engajamento da comunidade, mas também contribui para a valorização e preservação dos conhecimentos tradicionais em saúde.

Dessa forma, recomendo aos nutricionistas que atuam na atenção básica que aproveitem o campo de trabalho de maior contato com a população. Utilizem os conhecimentos populares em saúde alinhados aos conhecimentos científicos, gerando

assim conexão com a população, empoderamento a partir do conhecimento, e saúde, por meio do tratamento mais natural, a exemplo das plantas medicinais, e diminuição do consumo de medicamentos sintéticos.

Referências

1. Dafni A, Böck B. Medicinal plants of the Bible – revisited. *J Ethnobiol Ethnomed*. 2019;15(57). <https://doi.org/10.1186/s13002-019-0338-8>
2. Brandão MGL, Zanetti NNS, Oliveira P, Grael CFF, Santos ACP, Monte-Mór RLM. Brazilian medicinal plants described by 19th century European naturalists and in the Official Pharmacopoeia. *J Ethnopharmacol*. 2008;120(2):141-148.
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2008.08.004>
3. Bouyahya A, Belmehdi O, Benjouad A, El Hassani RA, Amzazi S, Dakka N, et al. Pharmacological properties and mechanism insights of Moroccan anticancer medicinal plants: What are the next steps? *Ind Crops Prod*. 2020;147.
<https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2020.112198>
4. Brasil. Presidência da República. Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006. Institui a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos [Internet]. Diário Oficial da União; 2006 jun 23 [citado 2025 mar 3]. Disponível em:
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Decreto/D5813.htm
5. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde [Internet]. Diário Oficial da União; 2006 maio 4 [citado 2025 mar 3]. Disponível em: https://www.cff.org.br/userfiles/38%20-%20BRASIL_%20MINIST%C3%89RIO%20DA%20SA%C3%9ADE_%20Portaria%20n%C2%BA%20971,%20de%2003%20de%20maio%20de%202006_.pdf
6. Mofokeng MM, Du Plooy CP, Araya HT, Amoo SO, Mokgehle SN, Pofu KM, et al. Medicinal plant cultivation for sustainable use and commercialisation of high-value crops. *South African Journal of Science*. 2022;118(7/8).
<https://doi.org/10.17159/sajs.2022/12190>
7. Fernandes JM, Lopes CRAS, Almeida AASD. Morfologia de espécies medicinais de boldo cultivadas no Brasil. *Research, Society and Development*. 2021;10(6):e42910615824.
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15824>
8. Coelho MFB, Leal CCP, Oliveira FN, Nogueira NW, Freitas RMO. Levantamento etnobotânico de espécies vegetais em quintais de bairro na cidade de Mossoró, Rio Grande do Norte. *Rev Verde Agroecol Desenvolv Sustent*. 2016;11(4):154-162.
<https://doi.org/10.18378/rvads.v11i4.3953>
9. Hassani FV, Shirani K, Hosseinzadeh H. Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) as a Potential Therapeutic Plant in Metabolic Syndrome - A Review. *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol*. 2016;389(9):931-949.
<https://doi.org/10.1007/s00210-016-1256-0>

10. Kumar KPS, Bhowmik D, Chiranjib, Biswajit. Aloe vera: a potential herb and its medicinal importance. *J Chem Pharm Res.* 2010;2(1):21-29. Disponível em:
<https://www.jocpr.com/articles/aloe-vera--a-potential-herb-and-its-medicinal-importance.pdf>
11. Ramborger BP, Paz MEG, Denardin ELG, Soares JJ, Roehrs R. A review of anatomical, physiological, biological characteristics and uses of *Plectranthus neochilus*. *Ci. e Nat..* 2020;42(Edição Especial: 40 anos):e12.
<https://doi.org/10.5902/2179460X40157>
12. Pereira PS, Paula LLRJ. Ações terapêuticas do capim-santo: uma revisão de literatura. *Revista Saúde em Foco.* 2018;10. Disponível em:
https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/034_A%C3%87%C3%95ES_TERAP%C3%8A_UTICAS_DO_CAPIM-SANTO.pdf
13. Costa MEM. Revisão bibliográfica do perfil fitoquímico e atividades biológicas da *Turnera subulata* Sm. *Revista Biodiversidade.* 2023;22(2). Disponível em:
<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/biodiversidade/article/view/15855>
14. Behzadi A, Imani S, Deravi N, Taheri ZM, Mohammadian F, Moraveji Z, et al. Antiviral potential of *Melissa officinalis* L.: a literature review. *Nutr Metab Insights.* 2023;16:11786388221146683. <https://doi.org/10.1177/11786388221146683>
15. Eftekhari, A., Khusro, A., Ahmadian, E., Dizaj, S. M., Hasanzadeh, A., & Cucchiariini, M. (2021). Phytochemical and nutra-pharmaceutical attributes of *Mentha* spp.: A comprehensive review. *Arabian Journal of Chemistry,* 14(5), 103106.
<https://doi.org/10.1016/j.arabjc.2021.103106>
16. Magalhães KN, Bandeira MAM, Monteiro MP. Plantas medicinais da caatinga do Nordeste brasileiro: etnofarmacopeia do Professor Francisco José de Abreu Matos. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2020. Disponível em:
https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/54867/1/2020_liv_knmagalhaes.pdf
17. Costa IIS. Secagem da folha do manjericão (*Ocimum basilicum* L.) pelo método de camada de espuma [dissertação na Internet]. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, Programa de Pós-Graduação em Engenharia Química; 2022 [citado em 2025 mar. 4]. Disponível em:
https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/24014/1/IasmynIrennyDeSouzaCosta_Dissert.pdf
18. Moraes VG, Santos WCM, Monteiro ILS, Gomes ARQ, Cartágenes SC, Brígido HPC. Avaliação do efeito hipoglicemiante de *Bauhinia forficata* (pata-de-vaca) e sua aplicabilidade no tratamento de diabetes mellitus tipo II. *Rev Eletr Acervo Saúde.* 2022;15(2). <https://doi.org/10.25248/reas.e9645.2022>
19. Oliveira VA, Oliveira VMA, Oliveira TWN, Damasceno ANC, Sousa CB, Nogueira TR, et al. Aspectos atuais sobre a utilização da *Phyllanthus niruri* (quebra-pedra) no tratamento da litíase renal. *Rev Eletr Acervo Saúde.* 2019;11(15):e1386.
<https://doi.org/10.25248/reas.e1386.2019>

20. Degáspari CH, Dutra APC. Propriedades fitoterápicas da romã (*Punica granatum* L.). Visão Acadêmica. 2011;12(1). <https://doi.org/10.5380/acd.v12i1.27237>
21. Kasali FM, Tusiimire J, Kadima JN, et al. Ethnomedical uses, chemical constituents, and evidence-based pharmacological properties of *Chenopodium ambrosioides* L.: extensive overview. *Futur J Pharm Sci.* 2021;7:153. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s43094-021-00306-3>
22. Iha SM, Migliato KF, Velloso JCR, Sacramento LVS, Pietro RCLR, Isaac VLB, et al. Estudo fitoquímico de goiaba (*Psidium guajava* L.) com potencial antioxidante para o desenvolvimento de formulação fitocosmética. *Rev Bras Farmacogn.* 2008;18(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2008000300013>
23. Moura AP, Oliveira AM. Etnobotânica nos quintais urbanos em Mossoró-RN. *Ambiente & Sociedade.* 2022;25. <https://doi.org/10.1590/1809-4422asoc20210002r2AO>
24. Ribeiro EIS, Hass C, Gaspareto JCI, Zwierzykowski T, Santos T, Mazur CE. O uso de fitoterápicos como auxílio no tratamento de enfermidades do trato digestório. *Id on Line Rev Psic.* 2017;11(37). Disponível em: <https://doi.org/10.14295/ideonline.v11i37.799>
25. Pinheiro AK, Geron VLMG, Terra Júnior AT, Nunes JS, Brondani FMM. Constipação intestinal: tratamento com fitoterápicos. *Rev Cient Fac Educ Meio Ambiente.* 2018;9(edesp):559–564. Disponível em: <https://doi.org/10.31072/rcf.v9iedesp.598>