

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
CENTRO DE TECNOLOGIA  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Letícia Mairesse

**PROMOVENDO A EDUCAÇÃO AMBIENTAL ATRAVÉS DE  
OFICINAS TERAPÊUTICAS COM PESSOAS PORTADORAS DE  
SOFRIMENTO PSÍQUICO NO MUNICÍPIO DE BOM RETIRO DO  
SUL/RS.**

Encantado, RS  
2018

**Letícia Mairesse**

**PROMOVENDO A EDUCAÇÃO AMBIENTAL ATRAVÉS DE OFICINAS  
TERAPÊUTICAS COM PESSOAS PORTADORAS DE SOFRIMENTO PSÍQUICO  
NO MUNICÍPIO DE BOM RETIRO DO SUL/RS.**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Especialização em Educação Ambiental (EaD), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Especialista em Educação Ambiental.**

Orientador: Paulo Edelvar Corrêa Peres

Encantado, RS  
2018

**Letícia Mairesse**

**PROMOVENDO A EDUCAÇÃO AMBIENTAL ATRAVÉS DE OFICINAS  
TERAPÊUTICAS COM PESSOAS PORTADORAS DE SOFRIMENTO PSÍQUICO  
NO MUNICÍPIO DE BOM RETIRO DO SUL/RS.**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Especialização em Educação Ambiental (EaD), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Especialista em Educação Ambiental.**

**Aprovado em 23 de novembro de 2018:**

---

**Paulo Edelvar Corrêa Peres, Dr. (UFSM)**  
(Presidente/Orientador)

---

**Paulo Romeu Moreira Machado, Dr. (UFSM)**

---

**Denis Rasquin Rabenschlag, Dr. (UFSM)**

Encantado, RS  
2018

## **DEDICATÓRIA**

À minha família, em especial à minha mãe Valéria meu exemplo de educadora.

## AGRADECIMENTOS

A concretização deste trabalho ocorreu, principalmente pelo auxílio, compreensão e dedicação de várias pessoas. Agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para a conclusão deste estudo e de uma maneira especial, agradeço:

- ao meu orientador Paulo Edelvar Corrêa Peres, pela simplicidade, carisma e pela maneira tranquila com a qual me orientou e esteve presente mesmo à distância, obrigada.

- aos meus pais Adão Valdir Mairesse e Ilse Valéria Mairesse pela vida e em especial à minha mãe meu exemplo de educadora e meu porto seguro.

- ao meu companheiro Erick por estar ao meu lado e entender os momentos em que estava dedicada aos estudos, deixei de conviver mais com ele, os amigos e família.

- às colegas Sandra e Rosáli do Escritório Municipal da Emater/RS-Ascar de Bom Retiro do Sul, as quais fizeram parte deste trabalho, sempre me apoiaram e colaboraram para o meu sucesso nos estudos.

- à Prefeitura Municipal de Bom Retiro do Sul, através de suas Secretarias que oportunizaram a realização deste trabalho.

- ao grupo de saúde mental pela acolhida e pela oportunidade de vivenciar estes momentos.

- à Universidade pública, gratuita e de qualidade, pela oportunidade de desenvolver e concretizar este estudo;

- aos professores e funcionários do Curso de Pós-Graduação Especialização em Educação Ambiental.

Enfim, àqueles que fazem parte da minha vida e que são essenciais para eu ser, a cada dia nessa longa jornada, um ser humano melhor.

*Natureza! Encontramo-nos cercados e acolhidos por ela; incapazes de nos separarmos dela. Ela não tem linguagem, nem discurso; mas cria línguas e corações, por meio dos quais sente e fala. Ela é todas as coisas.*

(Aforismo sobre a natureza-  
Johann Wolfgang Von Goethe)

## RESUMO

### **PROMOVENDO A EDUCAÇÃO AMBIENTAL ATRAVÉS DE OFICINAS TERAPÊUTICAS COM PESSOAS PORTADORAS DE SOFRIMENTO PSÍQUICO NO MUNICÍPIO DE BOM RETIRO DO SUL/RS.**

AUTORA: Letícia Mairesse

ORIENTADOR: Paulo Edelvar Corrêa Peres

Este trabalho consiste em ações de educação ambiental realizadas com o Grupo de Saúde Mental através de oficinas terapêuticas, junto à Secretaria de Saúde e Unidade Básica de Saúde do município de Bom Retiro do Sul, onde foi construído o relógio do corpo humano e implantação de um horto medicinal com elaboração de um folder sobre o projeto e também distribuição de materiais informativos sobre o tema plantas medicinais. O trabalho foi realizado com o Grupo de Saúde Mental, constituído por homens e mulheres de 30 a 70 anos, a maioria mulheres, pessoas em sofrimento psíquico e/ou pessoas que usam álcool e outras drogas, sendo que o número de participantes varia em função de desistências, casos de internação e casos de suicídio. Também houve a colaboração da Prefeitura Municipal de Bom Retiro do Sul, através de suas Secretarias (Saúde, Agricultura, Meio Ambiente e Obras), da Emater/RS-Ascar e da comunidade. Concluiu-se que através de trabalhos como este com o Grupo de Saúde Mental e ações com as famílias e comunidades de resgate, identificação e utilização de plantas medicinais, se valoriza o conhecimento dos povos tradicionais. Além disso, destaca-se a importância do cultivo e preservação das espécies, conservando o que existe na natureza para tratar e auxiliar as pessoas na cura das principais doenças que acometem a população local. Através do relógio do corpo humano e horto medicinal é possível estimular a educação e promoção da saúde com o conhecimento sobre o nosso próprio corpo, onde o grupo e frequentadores deste espaço poderão efetivar a correta identificação e uso das plantas medicinais.

**Palavras-chave:** Plantas Medicinais. Relógio do corpo humano. Educação ambiental. Saúde mental.

## **ABSTRACT**

### **PROMOTING ENVIRONMENTAL EDUCATION THROUGH THERAPEUTIC OFFICES WITH PEOPLE WITH PSYCHIC SUFFERING IN THE MUNICIPALITY OF BOM RETIRO DO SUL / RS.**

**AUTHOR:** Letícia Mairesse

**ADVISOR:** Paulo Edelvar Corrêa Peres

This work consists of actions of environmental education carried out with the Mental Health Group through therapeutic workshops, together with the Department of Health and Basic Health Unit of the municipality of Bom Retiro do Sul, where the human body clock was built and a medicinal garden with elaboration of a folder on the project and also distribution of informative materials on the subject medicinal plants. The work was carried out with the Mental Health Group, made up of men and women aged 30 to 70, mostly women, people suffering from psychic suffering and / or people using alcohol and other drugs, and the number of participants varied according to function withdrawals, hospitalization cases and suicide cases. The Municipality of Bom Retiro do Sul also collaborated with its Secretariats (Health, Agriculture, Environment and Works), Emater / RS-Ascar and the community. It was concluded that through work such as this with the Mental Health Group and actions with families and communities of rescue, identification and use of medicinal plants, the knowledge of traditional peoples is valued. In addition, it is important to cultivate and preserve the species, conserving what exists in nature to treat and assist people in curing the major diseases that affect the local population. Through the clock of the human body and medicinal garden it is possible to stimulate the education and health promotion with the knowledge about our own body, where the group and frequenters of this space can effect the correct identification and use of the medicinal plants.

**Keywords:** Medicinal plants. Clock of the human body. Environmental education. Mental health



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Relógio do Corpo Humano.....	18
Figura 2 - Grupo de Saúde Mental com os técnicos.....	21
Figura 3 - Demonstração da receita de Suco Verde. ....	22
Figura 4 - Conversa sobre Alimentação Saudável.....	23
Figura 5 - Preparo do Bolo com o grupo. ....	23
Figura 6 - Atividade na horta, limpeza e plantios.....	24
Figura 7 - Palestra sobre compostagem.....	25
Figura 8 - Apresentação ao grupo do projeto relógio do corpo humano. ....	27
Figura 9 - Local da construção do relógio e horto medicinal.....	27
Figura 10 - Limpeza dos canteiros.. ....	28
Figura 11 - Divisão das partes do relógio:.....	28
Figura 12 - Identificação das plantas para o plantio no relógio.....	29
Figura 13 - Construção do relógio: divisão das parcelas e identificação dos órgãos do corpo humano, horários e plantas medicinais indicadas.....	30
Figura 14 - Conclusão da etapa de construção do relógio com o grupo.....	30
Figura 15 - Construção do relógio do corpo humano e horto medicinal.....	31
Figura 16 – Participação da agricultora durante a oficina. ....	32
Figura 17 - Participantes da oficina e colaboradores junto ao horto .....	32

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
ASCAR	Associação Sulina de Crédito e Assistência Rural
DTA	Doenças Transmitidas por Alimentos
EMATER	Associação Riograndense de Empreendimentos de Assistência Técnica e Extensão Rural
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial da Saúde
PM BRS	Prefeitura Municipal de Bom Retiro do Sul
RENISUS	Relação Nacional de Plantas Medicinais de Uso do SUS
SUS	Sistema Único de Saúde
UBS	Unidade Básica de Saúde
UFSM	Universidade Federal de Santa Maria

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
1.1 OBJETIVOS .....	13
1.2.1 Objetivo Geral .....	13
1.2.2 Objetivos Específicos.....	13
<b>2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</b> .....	14
2.1 Plantas medicinais .....	14
2.2 Fundamentos do relógio do corpo humano e horto medicinal .....	17
<b>3 MÉTODOS E TÉCNICAS</b> .....	20
3.1 O grupo de Saúde Mental – oficinas terapêuticas .....	20
3.2 O relógio do corpo humano: horto medicinal .....	26
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	34
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	36
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	37
<b>APÊNDICE A - AUTORIZAÇÃO DE USO DA IMAGEM DOS PARTICIPANTES</b>	
<b>DO GRUPO DE SAÚDE</b>	
<b>MENTAL</b> .....	399
<b>APÊNDICE B - FOLDER ELABORADO PARA APRESENTAÇÃO DO PROJETO</b>	
<b>RELÓGIO DO CORPO HUMANO E HORTO MEDICINAL</b> .....	42
<b>ANEXO A - FOLDER "CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS CONDIMENTARES E</b>	
<b>AROMÁTICAS EM PEQUENOS ESPAÇOS"</b> .....	43
<b>ANEXO B - FOLDER “PLANTAS MEDICINAIS”</b> .....	45
<b>ANEXO C - FOLDER “AS PLANTAS MEDICINAIS NO RELÓGIO DO</b>	
<b>CORPO HUMANO</b> .....	46

## 1 INTRODUÇÃO

O uso de chás é uma prática comum em algumas famílias que recorrem às plantas medicinais para curar determinadas doenças. A correta identificação, além de informações sobre seu uso adequado e manejo se fazem necessárias, pois a automedicação e o perigo da identificação incorreta é um assunto preocupante. Também é preciso despertar para o uso responsável sobre as plantas medicinais, desmistificar esta questão de que o que é natural é sempre seguro.

A diversidade de plantas à disposição na natureza e o conhecimento acerca destas, garantem sua preservação e valorização. Ao conhecer e realizar o manejo correto no cultivo destas plantas, evita-se a extração apenas e conserva-se algumas espécies. Garante-se também, a biodiversidade de plantas e a tradição do uso dos chás, que passa de geração em geração.

Conforme consta na portaria 971 do Ministério da Saúde (BRASIL, 2006), o Brasil possui grande potencial para o desenvolvimento dessa terapêutica, com a maior diversidade vegetal do mundo, ampla sociodiversidade, uso de plantas medicinais vinculado ao conhecimento tradicional e tecnologia para validar cientificamente esse conhecimento.

No Brasil a partir da década de 80 diversos documentos foram elaborados sobre a introdução das plantas medicinais e fitoterápicos no Sistema Único de Saúde. Hoje temos as práticas integrativas e complementares que se enquadram no que a Organização Mundial da Saúde (OMS) denomina de medicina tradicional e medicina complementar e alternativa para ampliar as opções terapêuticas e melhorar a atenção à saúde da população.

A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, decreto 5.813 (BRASIL, 2006), tem por objetivo garantir o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, além de promover o uso sustentável da biodiversidade e desenvolver a cadeia produtiva e a indústria nacional.

Através da portaria 971 do Ministério da Saúde (BRASIL, 2006), a Fitoterapia surge como um recurso terapêutico caracterizado pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas e assim incentiva o desenvolvimento comunitário, a solidariedade e a participação social. As práticas que serão apresentadas neste trabalho realizadas em um horto comunitário junto a Secretaria Municipal de Saúde e também as ações em hortos escolares,

além de encontros para trocas de mudas e sementes entre outros eventos, fortalecem e enriquecem o conhecimento sobre as plantas medicinais.

O presente trabalho tem como objetivo promover ações de educação ambiental através de oficinas terapêuticas com pessoas portadoras de sofrimento psíquico no município de Bom Retiro do Sul/RS.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Utilizar oficinas terapêuticas como forma de promover a educação ambiental com pessoas portadoras de sofrimento psíquico, através do contato com a natureza, melhora da qualidade de vida dos usuários por meio do manejo da horta e utilização e conhecimento sobre as plantas medicinais.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Resgatar o conhecimento popular e a preservação das espécies de plantas medicinais através da construção do relógio do corpo humano e implantação do horto medicinal;
- Sensibilizar os participantes do grupo sobre a importância das plantas medicinais, através do cultivo, manejo, identificação, reconhecendo a importância de seu uso correto e responsável, como recurso terapêutico;
- Promover a melhoria da saúde e qualidade de vida com o uso de produtos *in natura* e plantas medicinais, incentivando o cultivo e utilização das plantas como recurso terapêutico;
- Promover a educação ambiental com atitudes de preservação e conservação do meio ambiente, através das atividades desenvolvidas nas oficinas terapêuticas.

## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 Plantas medicinais

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “planta medicinal” é toda planta que administrada ao homem ou animal, por qualquer via ou forma, exerça alguma ação terapêutica. O tratamento feito com o uso de plantas medicinais é denominado de fitoterapia, e os fitoterápicos são os medicamentos produzidos a partir dessas plantas.

As plantas medicinais são produtos tradicionais para o tratamento de enfermidades, mas o seu uso não deve ultrapassar muito tempo, recomenda-se o uso por cerca de uma semana e a forma mais comum utilizada pela população é por infusão, segundo Lorenzi (2008), seus princípios ativos provocam reações benéficas no organismo, resultando na recuperação da saúde.

Conforme a portaria 971 do Ministério da Saúde (BRASIL, 2006), a fitoterapia é uma “terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal”.

De acordo com a legislação brasileira estabelecida pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) os fitoterápicos são obtidos através de plantas medicinais e há um rigoroso controle de qualidade e uma forma farmacêutica final que inclui comprimidos, xaropes, pomadas com bula e informações aos pacientes para registro junto ao órgão, para garantir o acesso da população a produtos livres de contaminações, com identificação e recomendação de uso adequadas.

Inclusive há resoluções da ANVISA sobre as drogas vegetais e demais documentos e registro de cerca de 500 fitoterápicos, com estudo sobre cada uma destas espécies e também vários estudos científicos sobre as plantas medicinais.

Para que uma planta seja utilizada como fitoterápico na medicina popular, é necessária a obtenção do seu reconhecimento científico. Para este estudo, a escolha das plantas inicia-se a partir de um levantamento etnobotânico, seguido do levantamento bibliográfico e experimentação em laboratório. As informações geradas são organizadas em um banco de dados e posteriormente sua eficácia e segurança terapêutica é avaliada (Simões *et al.*, 2000).

Muitas plantas passaram a ser estudadas e tiveram maior embasamento científico, tornando-se aliadas à medicina para combater à diversas doenças, sua prevenção e cura. No entanto, segundo dados do Ministério da Saúde (BRASIL, 2012), entre as 250 mil e 500 mil

espécies de plantas estimadas no mundo, apenas pequena percentagem tem sido investigada fitoquimicamente, fato que ocorre também em relação às propriedades farmacológicas, nas quais em muitos casos, existem apenas estudos preliminares.

Outro dado interessante do Ministério da Saúde (BRASIL, 2012), é que se estima que pelo menos 25% de todos os medicamentos modernos são derivados diretamente ou indiretamente de plantas medicinais, principalmente por meio da aplicação de tecnologias modernas ao conhecimento tradicional.

Para Lorenzi (2008, p. 11),

“... a planta medicinal, quando bem escolhida e usada corretamente, só difere do medicamento industrial feito com a substância isolada por sua embalagem e pelas substâncias, corantes, aromatizantes, flavorizantes, encorpanes e conservantes que acompanham o princípio ativo nesse tipo de medicamento.”

Conforme Lorenzi (2002), plantas medicinais são medicamentos somente quando usado corretamente, portanto a recomendação do seu uso como planta medicinal validada e incluída na farmacopeia requer uma condição ideal de identificar o seu princípio ativo ecologicamente. E ainda, Lorenzi (2008) coloca que é preciso conhecer bem as plantas medicinais de cada região e descobrir que as plantas podem, realmente, ajudar a recuperação e a manutenção do bem-estar e nos levará a repensar os conceitos de saúde e doença e tratamentos estabelecidos.

A Política Intersetorial de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos no estado do Rio Grande do Sul (Lei Nº12.560/2006), visa integrar os órgãos governamentais e a sociedade na realização de iniciativas relativas a plantas medicinais, aromáticas, condimentares e aos medicamentos fitoterápicos. Tal política aborda a importância de resgatar, valorizar, ampliar e qualificar a utilização das plantas medicinais, aromáticas e condimentares e dos medicamentos fitoterápicos como elementos estratégicos de saúde, e também de promover ações para o uso da fitoterapia nos serviços públicos de saúde.

A legislação pode estabelecer o uso e dar legitimidade à prática, mas se não houver uma atenção especial para o cultivo e preservação destas espécies, não haverá a continuidade desse saber. Tais ações podem ser desenvolvidas através de práticas de plantio e acompanhamento do desenvolvimento das plantas, discussões sobre o tema despertando para a conservação das espécies e ainda abordando a utilização correta dos recursos naturais e seu

aproveitamento responsável; é possível valorizar ainda a cultura local e dar continuidade para o conhecimento acerca das plantas medicinais.

A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos tem esse enfoque e propõe a adoção de boas práticas de cultivo, manipulação e produção de plantas medicinais e fitoterápicos, ações para promover e reconhecer as práticas populares e tradicionais o que subsidia e legitima o uso de plantas medicinais e remédios caseiros.

Dias (2002) afirma, entretanto, que é importante a orientação quanto ao cultivo e manejo correto das plantas medicinais, pois a complementação do conhecimento popular e científico sobre a produção e o uso de plantas medicinais é fundamental para sua segurança e eficácia.

Através do conhecimento popular e científico e da legislação que regulamenta e apoia ações nesta área se faz necessária a capacitação para profissionais da área, como: gestores, médicos, enfermeiros, farmacêuticos agentes de saúde tanto na implantação dos fitoterápicos na farmácia básica como para prestar esclarecimentos corretos sobre como aproveitar melhor o princípio ativo de cada planta, bem como o uso inadequado.

Através de ações com as famílias e grupos sobre as plantas medicinais é possível prestar estes esclarecimentos e incentivar o resgate e orientar a correta identificação. Muitas famílias recorrem às plantas como um remédio caseiro, tanto para um “chazinho” para acalmar, como para tratamentos de doenças mais graves e aí surgem muitas plantas que caem no conhecimento popular, mas suas propriedades não são tão benéficas ou a forma de uso não é correta e em determinadas situações acabam agravando os problemas existentes.

O emprego correto de plantas para fins terapêuticos pela população em geral, requer o uso de plantas medicinais selecionadas por sua eficácia e segurança terapêuticas, baseadas na tradição popular ou cientificamente validadas como medicinais. No caso de programas de fitoterapia em saúde pública, é fundamental que as espécies usadas sejam cientificamente validadas e, ainda, a escolha das formas corretas de preparação e administração de seus produtos sejam destinados para uso ambulatorial, hospitalar ou caseiro (LORENZI, 2008, p.14).

Conforme publicação da ANVISA, os fitoterápicos ou drogas vegetais são opções para adquirir a planta com mais segurança, eficácia e qualidade, seguindo os critérios como todo medicamento registrado no Brasil, com a correta identificação de forma industrializada em embalagens padronizadas com todas as informações sobre sua forma correta de uso. No caso



dos fitoterápicos, as exigências estão definidas na Resolução RDC nº 14 de 2010, uma das legislações mais rígidas e avançadas do mundo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimula os governos a estabelecerem políticas para medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais, no intuito de que os países utilizem recursos naturais disponíveis em seus próprios territórios para promover a atenção primária à saúde. E com este estímulo é possível dar continuidade ao conhecimento e uso tradicional das plantas medicinais, com empenho dos gestores para implantação dos medicamentos fitoterápicos para uso na saúde da população, promovendo espaços de discussão e troca de informações, além da criação de hortos comunitários junto aos centros de saúde, escolas e grupos organizados.

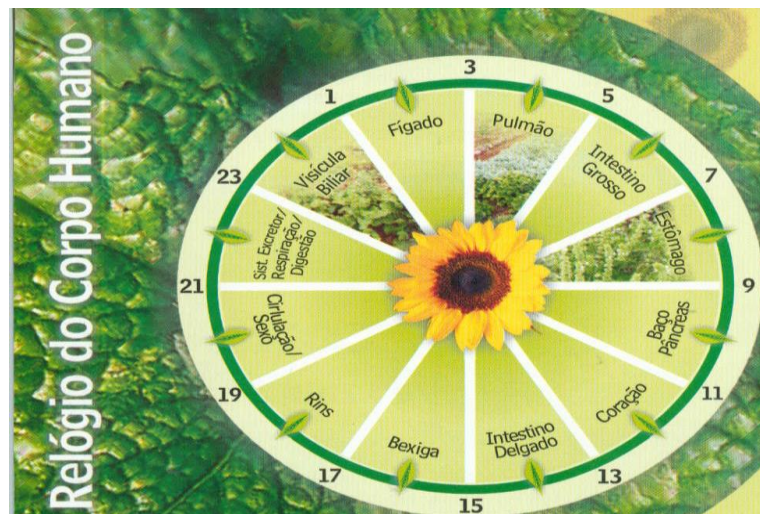
## **2.2 Fundamentos do relógio do corpo humano e horto medicinal**

A proposta deste trabalho voltado às plantas medicinais é baseada em uma experiência desenvolvida por Wermann *et al.* (2009) e pela equipe de extensionistas da EMATER/RS-ASCAR, o projeto “Horto Medicinal: Relógio do Corpo Humano”. Segundo a autora, o horto surgiu da necessidade de conhecer e vivenciar experiências com as plantas medicinais, que sempre tiveram um significado importante para a atenção básica à saúde das famílias. O relógio do corpo humano, para a autora, é um método de trabalho que possui um fator inédito que o caracteriza como inovador, que é a relação das plantas medicinais com os principais órgãos do corpo humano, estimulando as pessoas a conhecerem melhor o seu próprio organismo.

Wermann *et al.* (2009) esclarece que o fundamento do relógio do corpo humano, está baseado na Medicina Tradicional Chinesa e a Teoria do Relógio Cósmico, onde se observa a circulação de energia pelos meridianos principais, representado também na Figura 1.

A energia vital percorre todo o circuito dentro de um ritmo, horário que se inicia das 3 às 5 horas da manhã no meridiano do pulmão, e obedecendo ao seguinte percurso: das 5h às 7h / intestino grosso; das 7h às 9h / estômago; das 9h às 11h / baço-pâncreas; das 11h às 19h / rins; das 19h às 21h / circulação-sexo; das 21h às 23h / triplo aquecedor envolvendo três sistemas do corpo: (sistema digestivo / respiratório / excretor); das 23h à 1h / vesícula biliar; da 1h às 3h / fígado (WERMANN *et al.*, 2009, p. 14).

Figura 1 - Relógio do Corpo Humano.



Fonte: (EMATER/RS-ASCAR, 2009).

Assim, conforme coloca a autora, se o desejo fosse tratar um doente com o máximo de êxito, seria preciso na medida do possível, fazê-lo nas horas propícias, no momento em que o órgão a ser tratado estivesse no seu pico energético e sendo ainda necessário identificar a posição dos órgãos de forma educativa, pedagógica e didática.

A autora destaca aspectos importantes do objetivo deste projeto, sendo um deles oferecer segurança na produção das plantas medicinais, livres de agroquímicos, dejetos animais e outros agentes contaminantes. Visa também, a função didática que auxilia em capacitações e formações referentes às áreas ambientais e ciências da saúde, fortalecendo o respeito ao meio ambiente e o convívio harmônico com as plantas.

Para Wermann *et al.* 2009, outro objetivo do projeto seria promover a educação em saúde, proporcionando o conhecimento da localização e do funcionamento dos órgãos principais do corpo humano, oportunizando uma reflexão sobre os hábitos de vida, as escolhas comportamentais e os cuidados básicos de saúde, conhecendo e identificando as plantas inseridas no horto e as utilizando de forma correta e segura.

Apoiando-se nesta teoria e aproveitando a ideia do projeto elaborado pela EMATER/RS-ASCAR (2009), surgiu o propósito de reproduzir de maneira simplificada, a obra do “Relógio do Corpo Humano” junto à horta da Secretaria Municipal de Saúde e UBS do município de Bom Retiro do Sul - RS, devido ao interesse do grupo e espaço disponível. A

construção da obra faz parte das atividades realizadas pelas extensionistas da Emater/RS-Ascar do município junto à oficina terapêutica com o Grupo de Saúde Mental.

### 3 MÉTODOS E TÉCNICAS

#### 3.1 O grupo de Saúde Mental – oficinas terapêuticas

O presente trabalho foi desenvolvido com o Grupo de Saúde Mental do município de Bom Retiro do Sul/RS, através de uma oficina terapêutica, com aproximadamente 10 participantes, semanalmente, na Secretaria da Saúde do município sob orientação de técnicos da área. Mensalmente foram realizadas ações com as extensionistas rurais da Emater/RS-Ascar, Letícia Mairesse e Sandra Rieth.

A realidade destes participantes trouxe grandes preocupações no sentido do uso demasiado de medicamentos antidepressivos, o que acabou refletindo no seu cotidiano, quando muitas vezes estes não tem uma alimentação adequada e incentivo às terapias e inclusão social. Sendo também um dos objetivos deste trabalho, a promoção da saúde e qualidade de vida com o uso de produtos *in natura* e plantas medicinais.

O município de Bom Retiro do Sul, emancipou-se em 31/01/1959, pertence a região do Vale do Taquari, com uma área territorial de 102,33 km<sup>2</sup> e uma população de 11.472 habitantes, sendo 2.310 habitantes na área rural e 9.162 na área urbana (IBGE, 2010). No município a agricultura familiar é predominante sendo que 16,80 % da população reside na zona rural, distribuídas em cerca de 26 comunidades e 85 % das propriedades estão concentradas em até 20 ha. As principais atividades exercidas nas propriedades envolvem o plantio de fumo, milho e soja; bovinocultura leiteira; criação de aves e suínos; piscicultura e olericultura.

A Prefeitura Municipal através da Secretaria de Saúde está engajada em ações para melhoria da qualidade de vida destas pessoas. Sendo que o grupo já existe desde o ano de 2009, quando iniciou a proposta de construção da horta e foi se fortalecendo com o apoio dos profissionais da área da saúde, das demais secretarias e também da instituição Emater/RS-Ascar com a disponibilização dos técnicos.

Nas oficinas são realizadas as mais diversas atividades, tais como: artesanato, música, teatro, rodas de conversa entre outras e acontecem semanalmente na Secretaria da Saúde. Essas têm por objetivo proporcionar um espaço de socialização e inclusão, aprimoramento de habilidades, valorização dos saberes, através das oficinas terapêuticas, sendo um conjunto de ações para melhorar a vida de pessoas em sofrimento psíquico e/ou pessoas que usam álcool e outras drogas.

O grupo é diverso, composto por homens e mulheres de várias idades entre 30 a 65-70 anos, a maioria são mulheres, moradores da sede e também do interior (Figura 2). O número de participantes varia entre 9 a 12 pessoas, devido às desistências, casos de internação e também de suicídio.

Figura 2 - Grupo de Saúde Mental com os técnicos.



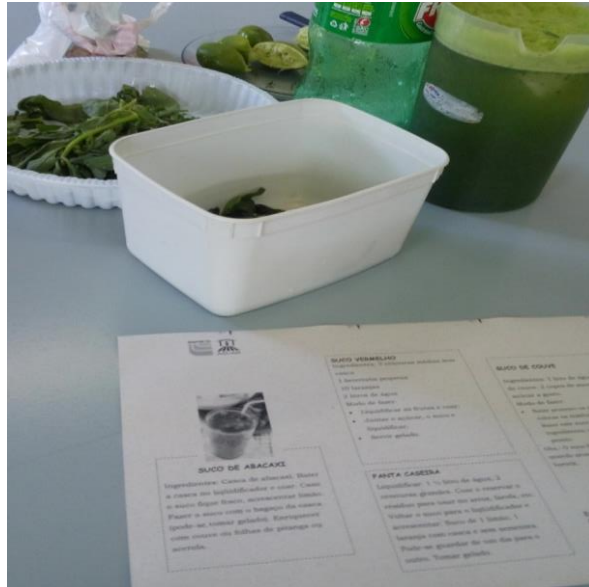
Fonte: (Autora, 2018).

Os encontros do Grupo de Saúde Mental com a participação da instituição EMATER/RS-ASCAR, já vêm sendo realizados há mais tempo, com a prática de atividades na área do cultivo de hortaliças, chás, temperos, flores, na parte da alimentação saudável, aproveitamento integral dos alimentos e meio ambiente, conforme coloca Cruz (2016) as questões relativas ao desenvolvimento sustentável, educação ambiental, saúde e qualidade de vida, vêm fundindo-se na intenção de gerar uma nova perspectiva nas relações criatura-criação/homem-ambiente, justificando as abordagens descritas abaixo.

A partir do contato com as técnicas da Secretaria de Saúde e também com as demandas dos participantes, foram realizadas diversas atividades com o grupo, como propostas voltadas ao aproveitamento integral de alimentos. O tema “aproveitamento integral de alimentos” surgiu a partir de uma atividade, onde o grupo produziu um suco natural, utilizando couve, limão e hortelã, aproveitando os ingredientes disponíveis na horta da Secretaria de Saúde (Figura 3). Realizou-se uma avaliação oral em que foram levantadas as demandas dos participantes do grupo e estes relataram que apreciaram a parte de plantio e

cultivo e gostariam de ter mais atividades de aproveitamento de alimentos, o que foi também aprovado pelas técnicas.

Figura 3 - Demonstração da receita de Suco Verde.



Fonte: (Autora, 2018).

Em um outro momento, aconteceu uma roda de conversa sobre alimentação saudável (Figura 4), com dicas e orientações sobre o assunto e todos puderam contribuir, trazendo suas vivências e tirando dúvidas. Também, foi preparado um bolo salgado aproveitando talos de vegetais e outros legumes e verduras da época. Os participantes colaboraram no preparo do bolo, sentindo-se motivados a ajudar e receberam a receita para preparar em casa com os familiares. Através destas oficinas de preparo de alimentos, foi possível sensibilizá-los e expandir conhecimentos para o consumo de alimentos mais saudáveis que podem contribuir para regular os níveis de serotonina e diminuir a ansiedade e também a depressão.

Figura 4: Conversa sobre Alimentação Saudável.



Fonte: (Autora, 2018).

Aproveitando as frutas da época, foi preparado um bolo de laranja com beterraba e também um suco de laranja, evidenciando o uso de produtos naturais na alimentação. Nesta atividade os participantes receberam toucas e luvas e foi abordada a questão das boas práticas na manipulação dos alimentos, evitando contaminações e alertando sobre as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA). O bolo de beterraba com laranja causou um encanto aos participantes porque ficou com uma coloração rosa, muito atraente (Figura 5).

Figura 5: Preparo do bolo com o grupo.



Fonte: (Autora, 2018).

A horta localizada junto à Secretaria de Saúde é utilizada na confecção de receitas para o grupo, onde são cultivados legumes, verduras, chás e temperos e a cada período é preciso ser revitalizada. Para esta ação, conforme a Figura 6, foi possível contar com o apoio da Secretaria de Agricultura e Meio Ambiente, para operacionalização do trabalho e também na aquisição de materiais.

Durante as atividades de limpeza, retirada dos inços, capina, adubação e plantio, posteriormente, manejo para manutenção com regas diárias, alguns participantes gostavam mais de ajudar e estavam mais dispostos e outros reclamavam da atividade e não participavam. Essa resistência se deve aos transtornos mentais e crises de depressão que muitos deles enfrentam. As oficinas são necessárias para que se ocupem e através da terapia no cultivo da horta se sintam mais tranquilos e tenham prazer em alguma atividade, satisfação e sensação de bem-estar, contribuindo para sua recuperação com o apoio e suporte das técnicas da área da saúde.

Figura 6 - Atividade na horta, limpeza e plantios.



Fonte: (Autora, 2018).

Outra atividade realizada na área ambiental partiu de uma conversa de sensibilização com o grupo sobre separação correta do lixo e aproveitamento dos resíduos orgânicos e também do espaço disponível na horta. Pensou-se em construir uma composteira juntamente com os participantes do grupo para que eles acompanhassem a forma correta de construção



para que se possível reproduzam em suas residências (Figura 7). Nesta ação, orientou-se para que fizessem essa separação correta do lixo em suas casas, colaborando assim com a coleta seletiva do município e incentivando a família nestas ações.

De acordo com Cruz (2016),

Nesse cenário, compreende-se que as ações voltadas à preservação ambiental surgem como propostas de terapias que podem promover a inclusão destas pessoas, tendo como polo irradiador, o contato direto com o solo e a água, as vivências do dia a dia, a troca de energia com os companheiros de desafios existenciais, os reflexos da relação antrópica local permitindo a sensibilização e as mudanças comportamentais necessárias para busca constante de crescimento como seres humanos, integrantes e participantes do mesmo ambiente – o Planeta Terra.

Figura 7 - Palestra sobre compostagem.



Fonte: (Autora, 2018).

Através das oficinas terapêuticas foram realizadas diversas atividades, conforme relatadas neste trabalho, com a participação do grupo de saúde mental, promovendo a inserção e contextualização no tema da educação ambiental e plantas medicinais.

### 3.2 O relógio do corpo humano: horto medicinal

Certamente desenvolver este modelo trabalho de conclusão sobre tal e descrever as experiências realizadas com o Grupo de Saúde Mental, instigar e aprofundar a proposta da construção do relógio do corpo humano e horto medicinal, fez este trabalho de grande relevância profissional e agregou ações que são sempre motivadoras. Esta ideia foi estimulada após conversa com as técnicas, para planejamentos das atividades em parceria com a Emater/RS-Ascar para o ano de 2018.

A partir deste ano de 2018, com o apoio das técnicas da Secretaria Municipal de Saúde Sra. Cleci Aparecida, psicóloga e a oficinaira Sra. Graça Togni, que acompanham o grupo em todas as atividades, foi proposta a construção de um relógio do corpo humano para uso dos chás, sendo uma forma didática para aprender sobre as plantas medicinais, sua identificação e correta utilização, pois no relógio é indicado o órgão do corpo humano e o respectivo chá para tratá-lo. É um método de aliar educação e saúde utilizando o chá de forma terapêutica e educação ambiental estando presente com o cultivo e preservação das espécies.

É neste contexto que está inserida a utilização do conhecimento das plantas medicinais como ferramenta para estimular a preservação ambiental, pois quando se realiza estudos pedagógicos sobre plantas medicinais, tanto se trabalha a temática do meio ambiente, quanto a orientação sobre economia, saúde e qualidade de vida criando-se um elo entre educação ambiental e saúde pública e a escola deve aproveitar essa ferramenta e orientar os alunos a respeito das riquezas dos recursos naturais despertando neles o fascínio pela pesquisa das propriedades medicinais das plantas e sua correta aplicação terapêutica, pois as plantas medicinais surgem como uma das alternativas para o trabalho preventivo da saúde da pessoas. (SILVEIRA, 2005).

Inicialmente realizou-se uma palestra, apresentação ao grupo sobre o relógio do corpo humano e sobre as plantas medicinais, inclusive sobre a RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Uso do SUS) e nesta apresentação foi discutido com o grupo o melhor modelo para ser construído no espaço disponível e também foi falado sobre a revitalização de alguns espaços no entorno da Secretaria de Saúde, criando ambientes de convivência para o grupo e também para a comunidade (Figura 8). Nesta atividade também foram entregues folders sobre as Plantas Medicinais (Anexo A).

Figura 8 - Apresentação ao grupo do projeto relógio do corpo humano.



Fonte: (Autora, 2018).

A construção do relógio ocorreu a partir do mês de julho, com a organização do espaço, retirando alguns materiais que não seriam mais utilizados, como algumas garrafas pets que eram utilizadas para separar os canteiros, e foi colocado mais terra/composto com o auxílio dos funcionários da Secretaria de Obras do município. Foi realizada a limpeza do espaço por alguns participantes do grupo, deixando no local apenas algumas mudas de plantas medicinais e temperos, (Figuras 9 e 10).

Figura 9 - Local da construção do relógio e horto medicinal.



Fonte: (Autora, 2018).

Figura 10: Limpeza dos canteiros.



Fonte: (Autora, 2018).

Neste mesmo encontro, o relógio começou a tomar forma e foi feito um esboço da divisão das parcelas, conforme apresentado na Figura 11. Ao início da atividade com o grupo, abordou-se novamente a metodologia do Relógio do Corpo Humano e a relação das plantas medicinais com os principais órgãos, observando os horários de maior atividade de cada um e quais as plantas recomendadas para auxiliar o bom funcionamento do mesmo e foram distribuídos ao grupo folders sobre o relógio do corpo humano (Anexo C).

As plantas medicinais e temperos que ficaram no local, foram apresentadas ao grupo (Figura 12), observando suas características botânicas para uma correta identificação, também foi destacado suas propriedades e o cultivo limpo e sadio, além de cuidados básicos para instalação e manutenção deste espaço, conforme folder (Anexo A).

Figura 11 - Divisão das partes do relógio.



Fonte: (Autora, 2018).

Figura 12 - Identificação das plantas para o plantio no relógio.



Fonte: (Autora, 2018).

Foi combinado com o grupo que no encontro subsequente trariam mudas de plantas medicinais de casa que fossem de uso da família e também pedras para separação dos canteiros e delimitação do relógio. As plantas e o composto foram adquiridos pela Secretaria Municipal de Saúde e demais mudas e sementes através da Emater/RS-Ascar de doações da comunidade local.

No encontro seguinte, foram divididos os canteiros, com a colocação de pedras. Depois foram colocadas as placas que indicavam o horário e o órgão do corpo humano e por fim, plantados os chás. Dentro de cada segmento determinado foi plantada uma espécie correspondendo a ação medicinal específica para o órgão do corpo humano indicado na placa, esta ação pode ser observada nas figuras 12 e 13 onde o grupo aparece reunido, e uma das participantes sentada no pneu para realizar o plantio e os demais auxiliando na construção do relógio. No centro foi colocado um pneu, onde foram plantadas mudas de babosa e calêndula, finalizando desta forma a construção (Figuras 14 e 15).

Figura 13 - Construção do relógio: divisão das parcelas e identificação dos órgãos do corpo humano, horários e plantas medicinais indicadas.



Fonte: (Autora, 2018).

Figura 14 - Conclusão da etapa de construção do relógio com o grupo.



Fonte: (Autora, 2018).

Figura 15 - Construção do relógio do corpo humano e horto medicinal.



Fonte: (Autora, 2018).

Continuou-se a construção do relógio por meio da colaboração do grupo que trouxe mais mudas para serem cultivadas. Ocorreu também a discussão sobre a utilização destas plantas conforme o conhecimento de cada um. Foi convidada uma liderança comunitária, que tem na sua propriedade um horto de plantas medicinais, construído pelo Clube de Mães da comunidade, para falar da importância das plantas medicinais e sua experiência com o relógio do corpo humano e também da utilização dos chás. Foi um momento de troca, onde os participantes interagiram fazendo perguntas e conhecendo mais sobre as plantas. Após a conversa, na horta fizeram mais alguns plantios e identificação de plantas (Figura 16 e 17).

Figura 16 - Participação da agricultora durante a oficina.



Fonte: (Autora, 2018).

Figura 17 - Participantes da oficina e colaboradores junto ao horto.



Fonte: (Autora, 2018).

No município ocorreram ações de combate à Dengue. No último encontro no início do mês de setembro, foi salientada a importância de eliminar os focos de proliferação do mosquito, por técnicos da Secretaria da Saúde. No local da horta haviam muitas garrafas pet com água que eram utilizadas para divisão dos canteiros. Algumas foram removidas e na sequência, foi necessário retirar todas e esvaziá-las. Além das garrafas, foi solicitado a retirada do pneu central do canteiro, o qual foi substituído por pedras.



Devido às chuvas no mês de setembro, algumas ações não foram realizadas, como mais plantios e também limpeza dos arredores nos canteiros. Em acordo com as técnicas e a Oficineira Sra. Graça Togni, após a conclusão do relógio, foi realizada a revitalização de outros espaços, como em frente a Secretaria de Saúde através do plantio de flores e outras plantas para embelezamento. Foram colocados também, bancos para acomodar o pessoal que aguarda para ser atendido e também para o grupo de saúde mental.

Para culminância deste projeto foi elaborado um folder sobre a proposta do relógio do corpo humano e horto medicinal, informando sobre a metodologia, objetivos das atividades e identificação de algumas plantas medicinais (Apêndice A).

O grupo de saúde mental, técnicos e funcionários da Secretaria de Saúde e população local terão um espaço para efetivar a correta identificação das plantas e colheita para utilização destas. Este projeto não está concluído, uma vez que a construção do relógio é somente uma etapa. As ações são contínuas e o espaço precisa de manutenção e vigor, isso só é possível com a participação do grupo e apoio dos profissionais responsáveis

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio deste trabalho, conforme foi descrito na metodologia, os participantes aumentaram os seus conhecimentos sobre a importância das plantas medicinais, fazendo um resgate da cultura local, também de seus familiares e sensibilizando-os para o cultivo e utilização dos chás. A utilização deste conhecimento despertou o interesse em cultivar e preservar as espécies de plantas.

Ao acompanhar as oficinas terapêuticas junto com as técnicas, percebe-se a importância da convivência em grupo, que a cada atividade realizada, de qualquer área, desenvolvendo diversas habilidades conforme o interesse de cada um, proporciona um maior fortalecimento de vínculos, integração entre os participantes e interação, sendo um momento para falar de si e ouvir o outro, também esquecer de suas dificuldades fazendo algo que lhes proporcione bem-estar físico e mental.

As pessoas mais idosas do grupo demonstram mais afinidade com o cultivo de plantas medicinais e trazem suas experiências enriquecendo o conhecimento sobre plantas medicinais. Os demais participantes vão se inserindo nas atividades aos poucos, e um motiva o outro a participar e ao mexer na terra no manejo com as plantas se sentem bem e querem dar o seu melhor para o cultivo daquelas plantas e percebem a importância do cuidado com sua própria vida.

Aos profissionais da área, isto proporciona novas vivências e oportunidades, onde aprende-se mais do que se ensina e evolui-se a cada encontro. Este trabalho é realizado com grande satisfação e a relação da extensão com as atividades terapêuticas, têm um laço muito forte e contribuem para evolução destas pessoas que muitas vezes se encontram excluídas e impossibilitadas de exercer sua cidadania.

Destaca-se aqui o envolvimento dos técnicos e gestores que colaboraram para promover mudanças de atitudes, com ganho de conscientização ambiental.

Estas atividades relatadas foram apenas algumas dentro de várias oficinas já realizadas com este grupo. A cada ação, seja na parte da alimentação, horta ou plantas medicinais, é possível falar e inserir um pouco mais sobre educação ambiental no cotidiano destas pessoas. Este é um trabalho contínuo de sensibilização em relação ao respeito ao meio ambiente para que levem esta mensagem para suas casas e para suas famílias, como coloca Silva (2012), através de um processo pedagógico participativo e permanente, o qual procura sensibilizar

tanto o educando quanto a comunidade, promovendo o desenvolvimento de atitudes necessárias a preservação, a prevenção e à melhoria da qualidade de vida.

## 5 CONCLUSÃO

Percebeu-se com a construção do relógio do corpo humano e implantação do horto medicinal que é possível estimular a educação e promoção da saúde, através do conhecimento sobre o nosso próprio corpo, onde o grupo e demais pessoas à medida que forem frequentando este espaço, poderão conhecer as plantas, efetivar a correta identificação das plantas, colher e utilizá-las quando for necessário.

Conclui-se dessa forma que há vários métodos para atingir os objetivos relacionados ao desenvolvimento da Educação Ambiental, percebendo-se impactos positivos nos participantes do grupo, através das atividades realizadas, sendo um trabalho contínuo e permanente.

Por atitudes e depoimentos pôde-se constatar a mudança positiva causada pela execução do projeto, podendo-se afirmar que os objetivos foram totalmente alcançados.

## REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais**. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/fitoterapicos>>. Acesso em: 29 junho 2018.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. · RESOLUÇÃO-RDC No- 14, DE 31 DE MARÇO DE 2010. DOU Nº 63, 5 de abril de 2010. **Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos**. Disponível em:< <http://portal.anvisa.gov.br> >. Acesso em: 29 junho 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 156 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica n. 31).
- BRASIL. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde**. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br>>. Acesso em: 17 de agosto 2018.
- CRUZ, C. dos S. et al. **Produção de flores como atividade terapêutica e inclusão social: a extensão universitária com os usuários do CAPS**. Universidade Federal de Campina Grande, 2016.
- DIAS, J. E. **A importância do uso de plantas medicinais em comunidades de periferia e sua produção através da agricultura urbana**. Acta Hort., v. 569, p. 79, 2002.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Governo Federal, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv62894.pdf> Acesso em: 17 agosto 2018.
- LORENZI, H. **Plantas medicinais no Brasil**. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.
- LORENZI, H.; MATOS, F. J. de A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
- RIO GRANDE DO SUL. Lei nº 12.560/2006. **Política Intersetorial de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos no estado do Rio Grande do Sul**. Disponível em: <<http://www.al.rs.gov.br/filerepository/repLegis/arquivos/12.560.pdf>>. Acesso em: 29 junho 2018.
- SILVA, v(6), nº 6, p.1354–1380, mar/2012. Disponível em: [www.ufsm.br/remoa](http://www.ufsm.br/remoa) ou <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/remoa>. Acesso em: 17 agosto 2018.
- SILVEIRA, I. M. M. **O conhecimento popular sobre o papel curador das plantas e suas possibilidades para a educação e a escola**. 2005. 55f. Monografia (Pós-graduação em gestão educacional) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2005.
- SIMÕES, M.O.; SCHENKEL, E.P; GOSMANN, G.; DE MELLO, J.C.P.; MENTZ, L.A.; PETROVICK, P.R. **Farmacognosia: da planta ao medicamento**. 2. ed. Porto Alegre/ Florianópolis: Editora da Universidade UFSC, 2000.

WERMANN, AFAF MUHAMMAD ET AL. **Horto medicinal relógio do corpo humano:** qualificação da experiência de sistematização de Putinga, RS. Porto Alegre: EMATER/RS-ASCAR, 2010.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A –AUTORIZAÇÃO DE USO DA IMAGEM DOS PARTICIPANTES DO GRUPO DE SAÚDE MENTAL

Eu, Suzana de Fátima Zanussi Tadiello, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 13 de novembro de 2018.

Assinatura: Suzana Zanussi Tadiello

Eu, Vera Lúcia Torres Brondão, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 13 de novembro de 2018.

Assinatura: Vera Lucia Brondão

Eu, Vera Lúcia Wark de Silva, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 13 de novembro de 2018.

Assinatura: Vera L. W. de Silva

Eu, Zimara Rodrigues da Silva, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 13 de novembro de 2018.

Assinatura: Zimara R. da Silva

Eu, Silvana da Silva Rosa, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: Silvana da Rosa Silva

Eu, Ieda Harth, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 13 de novembro de 2018.

Assinatura: Ieda M Harth

Eu, Jose Venes de Rosa, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Eu, Marta Marilin Trindade, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 13 de novembro de 2018.

Assinatura: Marta Marilin Trindade

Eu, América Yoney, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: x América yoney

Eu, Ângela Maria de Siqueira, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: x Ângela Maria de Siqueira



Eu, Julia Lucceri Soares, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: Julia Lucceri Soares

Eu, Edias Geovani Duarte, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, \_\_\_\_ de novembro de 2018.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Eu, Edias Schroeder Soares, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: Edias S. Soares

Eu, Geovani Gabriel Duarte, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: Geovani G. Duarte

Eu, Edilson Zanoni, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Eu, João André Fontoura, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: JOÃO ANDRÉ

Eu, Luiz Eduardo Dias, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: Luiz Eduardo Dias

Eu, Maria Helena Gomes, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 27 de novembro de 2018.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Eu, Regina Emilia Kerber, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 13 de novembro de 2018.

Assinatura: Regina Emilia Kerber


Eu, Selma Angélica Saldanha, autorizo a divulgação de minha imagem (fotos e vídeos), sempre que a equipe de Saúde Mental realizar divulgação da Oficina Terapêutica.

Bom Retiro do Sul, 13 de novembro de 2018.

Assinatura: Selma Angélica Saldanha

# APÊNDICE B – FOLDER ELABORADO PARA APRESENTAÇÃO DO PROJETO RELÓGIO DO CORPO HUMANO E HORTO MEDICINAL









### QUE É O RELÓGIO DO CORPO HUMANO?



O fundamento do relógio do corpo humano está baseado na Medicina Tradicional Chinesa e a Teoria do Relógio Cósmico, onde se observa a circulação de energia pelos meridianos principais.

A energia vital percorre todo o circuito dentro de um ritmo, horário que se inicia das 3 às 5 horas da manhã no meridiano do pulmão, e obedecendo ao seguinte percurso: das 5h às 7h / intestino grosso; das 7h às 9h / estômago; das 9h às 11h / baço-pâncreas; das 11h às 19h / rins; das 19h às 21h / circulação-sexo; das 21h às 23h / tripo-aquecedor envolvendo três sistemas do corpo: (sistema digestivo / respiratório / excretor); das 23h à 1h / vesícula biliar; da 1h às 3h / fígado. (WERMANN, AFAT-MUHAMMAD ET AL. Horto medicinal: relógio do corpo humano: qualificação da experiência de sistematização de OUBORA, RS. Porto Alegre: EMATER/RS-ASCAR, 2010.)

### ALGUMAS PLANTAS MEDICINAIS E SUA UTILIZAÇÃO:

-  **Alcachofra (Cynara scolymus)** digestiva, hepática, depurativa, diurética.
-  **Cálculada (Cnicus)** antiespasmódica, anti-inflamatória, anti-séptica, cicatrizante, depurativa.
-  **Pulmonária (Thalictrum flavum)** problemas respiratórios e expectorante.
-  **Lúpulo (Humulus lupulus)** anti-inflamatório, bactericida, anti-dor, expectorante. Sementes laxativas.
-  **Dioscoreia (Dioscorea)** relaxante, anti-inflamatório, depurativa, analgésico.
-  **Alectim (Atractylodes)** digestiva, hepática, estimulante.
-  **Cavalinha (Equisetum)** cicatrizante, diurética, adstringente.
-  **Hortelã (Mentha)** digestiva, diurética, analgésica.

### OBJETIVOS:

Aperfeiçoar o conhecimento sobre plantas medicinais e o uso de fitoterápicos, incentivando o cultivo e utilização das plantas como recurso terapêutico, por meio da construção do relógio do corpo humano e horto medicinal.

Através destas atividades também se objetiva:

- ✓ Resgatar o conhecimento popular e a preservação das espécies de plantas medicinais.
- ✓ Sensibilizar os participantes do grupo sobre a importância das plantas medicinais, através do cultivo, manejo, identificação, reconhecendo a importância de seu uso correto e responsável, como recurso terapêutico.
- ✓ Promover a melhoria da saúde e qualidade de vida com o uso de produtos *in natura* e plantas medicinais.
- ✓ Promover a educação ambiental com atitudes de preservação e conservação do meio ambiente.

### FOTOS DA ELABORAÇÃO DO RELÓGIO COM O GRUPO:



### AGRADECIMENTOS:



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



Mais informações no Escritório Municipal da EMATER/RS-ASCAR.

Elaboração: Escritório Municipal da Emater/RS-Ascar  
Leticia Mairesse - Bióloga/Extensionista Rural Social  
Acadêmica de Especialização em Educação Ambiental/UFMS  
Bom Retiro do Sul - out/2018

### RELÓGIO DO CORPO HUMANO – HORTO MEDICINAL:



O projeto "Horto Medicinal: Relógio do Corpo Humano" é baseado em uma experiência desenvolvida pela equipe de extensionistas da Emater/RS-Ascar no ano de 2009, o horto surgiu da necessidade de conhecer e vivenciar experiências com as plantas medicinais, que sempre tiveram um significado importante na atenção básica à saúde das famílias. Foi considerado um método de trabalho que possui um fator inédito que o caracteriza como inovador, que é a relação das plantas medicinais com os principais órgãos do corpo humano, estimulando as pessoas a conhecerem melhor o seu próprio organismo.

A partir desta proposta, reproduziu-se de maneira simplificada a obra do "Relógio do Corpo Humano" junto a horta da Secretaria Municipal de Saúde e UBS do município de Bom Retiro do Sul - RS, devido ao interesse do grupo e espaço disponível. A construção faz parte das atividades realizadas pelas extensionistas da Emater/RS-Ascar do município junto a oficina terapêutica com o Grupo de Saúde Mental.

ANEXOS

**ANEXO A - FOLDER “CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS CONDIMENTARES E AROMÁTICAS EM PEQUENOS ESPAÇOS” - EMATER/RS-ASCAR PRODUZIDO EM 2017.**

**Formas de cultivo**  
 Em pequenos espaços: vasos, tonéis, garrafas PET, floreiras e espiral.  
 Em espaços maiores: canteiros em hortas ou campo.

**Qualidade da água para irrigação**  
 Utilizar água potável, preferencialmente de fontes naturais ou água da chuva. Em casos de utilização de água de rede pública, deixar em repouso durante 24 horas para a eliminação do cloro.

**Preparo do Substrato Básico**  
 Duas partes do solo;  
 Uma parte de areia;  
 Uma parte de composto orgânico.

**Cultivo de Plantas Medicinais Condimentares e Aromáticas em Pequenos Espaços**  
 Ter suas plantas medicinais, condimentares ou aromáticas sempre fresquinhas e por perto é possível, mesmo em pequenos espaços.  
 Seu cultivo é fácil e prazeroso. Bastam alguns cuidados básicos para a instalação e manutenção do pequeno jardim e o remédio, o tempero, o perfume e a beleza das plantas vão estar presentes na sua morada.

EMATER/RS

**Informações de Cultivo para Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares**

Nome popular / Nome botânico	Ciclo	Propagação	Época/Planto	Espaçamento (cm)	Uso
Alcachofra ( <i>Cynara scolymus</i> )	Perene/ bianual	Sementes ou rebentos de ramos	Abr-Mai	1,2 x 1,1	M
Alcega ( <i>Ranunculus officinalis</i> )	Perene	Sementes, estacas	Set-Out-Nov	1,0 x 0,6	MAC
Bálsamo ( <i>Coleus</i> sp.)	Perene	Rebentos	Todo ano	0,5 x 0,5	M
Babosa ( <i>Aloe vera</i> )	Perene	Rebentos	Todo ano	1,0 x 0,6	M
Bardana ( <i>Atractylodes</i> )		Sementes	Mar-Abr	0,8 x 0,5	M
Calêndula ( <i>Calendula officinalis</i> )	Anual	Sementes	Mar-Abr-Mai	0,6 x 0,4	M
Camomila ( <i>Chamomilla recutita</i> )	Anual	Sementes	Mar-Abr-Mai	0,5 x 0,15	MA
Capim cidrô ( <i>Chrysanthemum</i> )	Perene	Divisão de touceiras	Ago a Nov	0,5 x 0,8	MA
Capuchinho ( <i>Thlaspi arvense</i> )	Anual	Sementes	Todo ano	0,4 x 0,4	MC
Cavalinha ( <i>Equisetum</i> sp.)	Perene	Divisão de touceiras	Todo ano	0,5 x 0,5	M
Chromola ( <i>Chromola luteola</i> )	Perene	Divisão de touceiras	Ago a Nov	0,5 x 0,8	M
Confrei ( <i>Opuntia</i> )	Perene	Divisão de touceiras	Ago a Nov	0,6 x 0,8	M
Erva-baleeira ( <i>Verbena officinalis</i> )	Perene	Sementes/ estacas	Jul a Out	1,2 x 1,2	M
Espinheira-Santa ( <i>Mitrasacme</i> )	Perene	Sementes	Ago a Out	3,0 x 3,0	M
Hibisco, vinagreira ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> )	Anual	Sementes/ estacola	Ago a Out	1,0 x 0,8	MC
Gengibre ( <i>Zingiber officinale</i> )	Perene	Touceiras	Todo ano	1,0 x 0,5	MC
Guaco ( <i>Mentha</i> sp.)	Perene	Estacas	Ago a Nov	1,5 x 1,0	M
Malva ( <i>Malva sylvestris</i> )	Bianual	Sementes/ estacas	Set-Out	0,7 x 0,5	M
Maracujá ( <i>Syzygium</i> )	Anual	Sementes	Jul a out	0,6 x 0,4	MA
Manjerico ( <i>Ocimum</i> sp.)	Perene	Sementes/ estacas	Set a Nov	0,6 x 0,3	MAC
Manjerona ( <i>Origanum onites</i> )	Perene	Sementes/ estacas	Set a Nov	0,3 x 0,3	MAC
Maracujá ( <i>Passiflora</i> sp.)	Perene	Sementes	Set a Nov	3,0 x 2,5	M
Meleco ( <i>Melissa officinalis</i> )	Perene	Sementes/ estacas	Set-dez	0,6 x 0,4	MA
Ora-pro-veia ( <i>Peperomia</i> )	Perene	Estacas	Set a Nov	1,5 x 1,0	MC
Orégano ( <i>Origanum vulgare</i> )	Perene	Touceiras/ sementes	Set a Nov	0,5 x 0,4	MAC
Quebra-pedra ( <i>Phyllanthus</i> sp.)	Anual	Sementes	Set-Out	0,3 x 0,3	M
Sabugueiro ( <i>Sambucus</i> sp.)	Perene	Estacas	Set-Nov	2,0 x 2,0	M
Salsa ( <i>Pimpinella</i> )	Bianual	Sementes	Todo ano	0,3 x 0,3	MAC
Salsa ( <i>Salsola</i> )	Perene	Estacas/ sementes	Set-Nov	0,6 x 0,4	MAC
Tanchagem ( <i>Pimpinella</i> sp.)	Anual	Sementes	Set-Nov	0,6 x 0,3	M
Tomilho	Perene	Sementes/ estacas	Set a Nov	0,6 x 0,3	MAC

M - Medicinal A - aromática C - Condimentar

**ANEXO B - FOLDER “PLANTAS MEDICINAIS” EMATER/RS-ASCAR PRODUZIDO EM JUL08.**

**EMATER/RS** | **Ministério do Desenvolvimento Agrário** | **GOVERNO FEDERAL**

**Plantas Mediciniais**

**A** EMATER/RS é uma das instituições responsáveis pela implementação da Política Intersectorial de Plantas Mediciniais do Governo do Estado do RS, desenvolvendo diversas atividades através das ações de assistência técnica em extensão rural. O trabalho da EMATER/RS objetiva resgatar, valorizar, preservar, promover e qualificar iniciativas em plantas medicinais.



**HORTELÃ** (*Mentha sp.*, Labiatae)  
**Partes utilizadas:** folhas e flores  
**Usos populares:** Internamente, facilita a digestão, diminui os gases intestinais, é vermífuga, antisséptica, analgésica.  
**Precauções:** Em lactantes e crianças de pouca idade o mentol (óleo essencial presente na hortelã) pode causar dificuldade respiratória.



**MALVA** (*Malva parviflora*, Malvaceae)  
**Partes utilizadas:** Folhas, flores e raízes.  
**Usos populares:** Internamente, como antiinflamatória, principalmente para problemas da boca, garganta e ovários. É expectorante e laxativa.



**MARCELA** (*Achyrocline satureioides*, Compositae)  
**Partes utilizadas:** Inflorescência  
**Usos populares:** Internamente, para facilitar a digestão, diminuir o colesterol e os gases intestinais. É antiinflamatória, antibacteriana, analgésica, sedativa da tosse. Externamente, como antiinflamatória, antisséptica (usada para conjuntivite e feridas) e para clarear os cabelos. Usada em travesseiros para aliviar dores de cabeça, relaxar e facilitar o sono.



**TANSAGEM** (*Plantago major*, Plantaginaceae)  
**Partes utilizadas:** Folhas, sementes e inflorescências.  
**Usos populares:** Como antiinflamatória, bactericida, antidiarreica (folha), expectorante e para úlceras gástricas. As sementes e inflorescências são laxativas.

**Ações desenvolvidas pela EMATER/RS:**

- Resgate dos conhecimentos populares sobre plantas medicinais;
- Apoio à produção, coleta, secagem, armazenamento e comercialização;
- Capacitação e assessoria através de cursos e acompanhamento de grupos comunitários;
- Cursos e Unidades Didáticas de Plantas Mediciniais nos Centros de Formação de Agricultores (CETANP e CERTA);
- Apoio às iniciativas dos movimentos sociais nessa área.

**Medidas importantes para a utilização de plantas medicinais**

- As plantas medicinais são constituídas por princípios ativos e estes são responsáveis por sua ação terapêutica, desencadeando diversas reações nos organismos vivos (vegetais, animais e nos seres humanos). Por este motivo não é recomendável misturar diversas plantas, evitando interações dos seus constituintes químicos. O uso inadequado poderá provocar efeitos indesejáveis.
- Bons procedimentos de cultivo, coleta, secagem e armazenagem garantem a qualidade e a estabilidade dos princípios ativos das plantas.
- O cultivo ecológico de plantas medicinais, através de hortos, além de garantir a qualidade, evita o extrativismo e preserva a biodiversidade.

**Identificação das plantas medicinais:** somente devem ser utilizadas plantas que foram identificadas com segurança.

**Coleta:** colher em dias secos, logo após a evaporação do orvalho; somente plantas bem desenvolvidas e sadias; verificar se a planta não foi exposta a agrotóxicos, poeiras ou outros poluentes.

**Secagem:** O local para secagem das plantas deve ser seco, limpo, arejado e à sombra. Se for utilizado forno ou estufa a temperatura não deverá ultrapassar 35°C.

**Armazenagem:** o local deve ser seco, escuro, arejado, sem insetos, roedores ou outros animais, livre de poeira ou outras substâncias poluentes. Cada planta deve ser acondicionada em embalagem própria, devidamente identificada (nome, data da colheita). Para que a planta esteja própria para o consumo, deverá estar livre de fungos (mofo, bolores) pois estes alteram os teores de princípio ativo, podendo também provocar intoxicações.

**Formas de preparo:** o uso mais popular é na forma de chá, através de infusão ou decoção.

- **Infusão:** coloca-se a água fervendo sobre a planta medicinal, deixando-a coberta por 10 minutos. É ideal para folhas e flores.
- **Decoção:** consiste na fervura da planta com a água, por 3 a 5 minutos, deixando-a em repouso por 2 minutos. É utilizada principalmente para raízes, cascas, frutos secos, cipós e sementes.

**A utilização da mesma planta não deve ultrapassar um período maior que 15 dias. Quando houver necessidade de uso mais prolongado, devem ser feitos intervalos de 1 semana para que o organismo possa responder aos estímulos.**

**Dosagem:** usualmente são recomendadas as seguintes quantidades:

- **Planta verde:** 20g (3 a 4 colheres de sopa) de planta picada, para 1 litro de água;
- **Planta seca:** 10g (2 colheres de sopa) de planta picada, para 1 litro de água.

**Usar recipientes de taça, inox ou vidro, para o preparo do chá. Após o preparo, o chá deve ser consumido por, no máximo, 24 horas, pois ocorrem reações químicas que podem transformar os princípios ativos em outras substâncias prejudiciais à saúde.**

**ANEXO C - FOLDER “AS PLANTAS MEDICINAIS NO RELÓGIO DO CORPO HUMANO” EMATER/RS-ASCAR PRODUZIDO EM OUT/04.**

