

A experiência da oficina *on-line* de plantas medicinais para alunos da terceira idade na Universidade da Melhor Idade – UMI/UFF

Ana Paula Martinazzo¹

Nadja Valéria Vasconcellos de Avila²

RESUMO

Projetos de extensão universitária para terceira idade são desenvolvidos em diversas instituições, com ações benéficas para esta fase da vida. A Universidade da Melhor Idade na UFF consta de disciplinas com aulas para essa faixa etária. Com a vinda da COVID-19, as aulas passaram a ser ministradas na forma *on-line*. Entre as atividades oferecidas virtualmente, houve a oficina de Plantas Medicinais. Após o término da oficina, um questionário *on-line* foi repassado aos alunos, de idade entre 60 a 69 anos, para melhor conhecimento dos hábitos de uso das espécies medicinais visando obter relatos de resultados da experiência das aulas. Constatou-se que as espécies mais utilizadas pelo grupo são *Menthasp*, *C. citratus* e *F. vulgare*, na forma de chá por infusão (90%), seguido de chá por decocção e xarope, destinados para tratamento do sistema digestório (60%), como calmante e substância contra a insônia, pelo motivo de essas pessoas considerarem que os produtos promovem menor implicação colateral (73,4%) e por acreditarem nos seus efeitos terapêuticos. Ao final da oficina, 76,7% informaram que houve ampliação do conhecimento no assunto. Observou-se que, com o treinamento para uso de mídias sociais, os alunos da terceira idade tiveram participação constante nas aulas, como forma de aprendizado e distração, e 80% declararam ter gostado das aulas no modo *on-line* em época de reclusão da pandemia.

Palavras-chave: Fitoterapia. Idoso. Extensão Universitária.

The experience of the online workshop on medicinal and aromatic plants for seniors at the University of the Best Age – UMI/UFF

ABSTRACT

University extension projects for the elderly are developed in several institutions with beneficial actions for this stage of life. The University of the Best Age at UFF consists of disciplines with classes for this age group. With the advent of COVID-19, classes started to be taught online. Among this knowledge offered virtually there was the Medicinal Plants workshop. After the end of the workshop, an online questionnaire was passed on to the students, aged between 60 to 69 years, to better understand usage habits in relation to medicinal species and as a way of reporting the results of the class experience. The species most used by them are: *Menthasp.*, *C. citratus* and *F. vulgare*, in the form of tea by infusion (90%), followed by tea by decoction and syrup, intended for the treatment of the digestive system (60%), as a sedative and for insomnia, for the reason of having fewer side effects (73.4%) and for believing in the therapeutic effects. At the end of the workshop, 76.7% considered that they had improved their knowledge on the subject. It was observed that with the training in the use of social media, the elderly students had constant participation in classes as a form of learning and distraction, 80% declared that they liked the classes in online mode in the time of reclusion of the pandemic.

Keywords: Phytotherapy. Elderly. University Extension.

¹Graduada em Engenharia Agrícola (Universidade Estadual do Oeste do Paraná); mestre (Universidade Federal de Viçosa) e doutora em Engenharia Agrícola (Universidade Federal de Viçosa). Professora Associada IV na graduação em Engenharia de Agronegócios, no mestrado em Engenharia de Biosistemas e Tecnologia Ambiental da Universidade Federal Fluminense. Atua em Projetos de Extensão Universitária. E-mail: anapaulamartinazzo@id.uff.br.

² Graduada em Engenharia Metalúrgica (Universidade Federal Fluminense), mestre e doutora em Ciências dos Materiais (Instituto Militar de Engenharia). Professora Associada da Universidade Federal Fluminense. Diretora da Escola de Engenharia Industrial Metalúrgica de Volta Redonda da UFF. E-mail: nadjaavila@id.uff.br.

INTRODUÇÃO

O uso de espécies medicinais está presente em todas as antigas e atuais civilizações e desempenha papel relevante na manutenção da saúde como recurso terapêutico na arte de curar. A tradição de uso doméstico e comunitário dessas espécies, transmitida por sucessivas gerações pelo saber empírico, serve de fonte a estudos científicos para comprovação de sua eficácia e também de sua possível toxicidade.

As plantas medicinais são espécies vegetais que, administradas por qualquer via ou forma, exercem ação terapêutica. O termo “fitoterapia” é dado à terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal (BRASIL, 2015). Estima-se que pelo menos 25% de todos os medicamentos modernos são derivados direta ou indiretamente de plantas medicinais, principalmente por meio da aplicação de tecnologias modernas ao conhecimento tradicional (RODRIGUES; AMARAL, 2012).

Levantamentos realizados por diversos autores indicam um alto índice do uso de plantas medicinais e fitoterápicos entre os idosos, pois a maioria acredita que a terapia, por ser de origem natural, é mais segura e não causa nenhum efeito adverso ou interação medicamentosa. Por isso, a automedicação com plantas medicinais é uma das primeiras escolhas de tratamento dessa parte da população (LIMA *et al.*, 2012; ANGELO; RIBEIRO, 2014; SILVA, 2016; SZERWIESKI *et al.*, 2017).

Além dos fatores citados, acredita-se que o aumento do interesse na fitoterapia, se dá pelo maior acesso à informação por diferentes faixas da população e pela busca por uma vida mais saudável, com longevidade. A observação e a vivência mostram que a terceira idade atual se mantém ativa dentro da sociedade brasileira, seja em apoio à família, em atividades de trabalho, esporte e lazer ou em busca de novos conhecimentos no período da aposentadoria.

Entretanto, parte das dificuldades dos idosos está mais relacionada a uma cultura que os desvaloriza e limita (BRASIL, 2006a). Sendo assim, o maior desafio na atenção à pessoa idosa é conseguir contribuir para que, apesar das progressivas limitações que possam ocorrer, ela possa redescobrir possibilidades de viver sua própria vida com a máxima qualidade possível. Essa possibilidade aumenta na medida em que a sociedade considera o contexto familiar e social desses cidadãos e consegue reconhecer as potencialidades e o valor de sua faixa etária.

Dentro desse contexto de valorização e reconhecimento do potencial na terceira idade, a Escola de Engenharia de Volta Redonda, pertencente à Universidade Federal Fluminense (UFF), desenvolve um projeto de extensão intitulado “Universidade da Melhor Idade”, (UMI), cujo objetivo

é oportunizar à população idosa a aquisição e a ampliação de seus conhecimentos em diversas áreas, além de lhe proporcionar a integração entre gerações dentro do espaço universitário.

Entre os conteúdos repassados, aqueles sobre plantas medicinais, aromáticas e condimentares visam a aproximar o conhecimento popular com o científico, como proposta da valoração, promoção e reconhecimento das práticas tradicionais e da validação científica para o uso correto das espécies.

Nessa perspectiva, o presente artigo tem como objetivo apresentar a discussão de experiência docente de oficinas *on-line*, em época de pandemia da COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*), com alunos da UMI, visando à promoção do saber sobre as plantas medicinais. Considera-se que coletar informações de usuários de espécies medicinais auxilia na construção da saúde local e na orientação de um modelo de abordagem e de educação sobre o assunto, além da manutenção do conhecimento popular.

2 METODOLOGIA

Este trabalho consiste em uma pesquisa feita com os alunos da terceira idade após a realização de uma Oficina *online* sobre plantas medicinais e o relato de experiência da docente que ministrou uma oficina pedagógica desenvolvida pelo projeto de extensão Universidade da Melhor Idade. Devido à pandemia da COVID-19, a oficina ocorreu em modo remoto, no segundo semestre de 2020, com duração de quatro horas. Dela participaram 44 idosos integrantes do Projeto.

O estudo é considerado de caráter inicialmente exploratório e descritivo, pois possui o intuito de proporcionar maior familiaridade com a situação proposta e experimentada junto aos alunos da terceira idade, no sentido do aprendizado *on-line*. Segundo Gil (2010), pesquisas exploratórias podem envolver levantamento bibliográfico e estudos de caso, em que técnicas quantitativas são geralmente usadas, com a finalidade fazer com que a temática se torne mais explícita ou que haja a geração de hipóteses. O levantamento de opiniões, atitudes e valores tem como objetivo possibilitar a descrição de características da amostra e a descoberta de correlações entre variáveis (NASCIMENTO; SOUSA, 2016)

Fez parte da oficina o treinamento para a participação em aulas e atividades *on-line*, quando os integrantes puderam contar com o auxílio de tutores. Essa preparação para aulas virtuais fez parte dos objetivos de adequação à continuação do projeto de extensão em época de pandemia. Além do referido treinamento, foram oferecidas duas disciplinas de línguas e cinco oficinas de temas diversos, entre elas, Plantas Medicinais. Houve ainda algumas palestras durante 2020 e 2021.

As aulas foram ministradas com a apresentação de slides sobre histórico, nome científico e significado, aspecto cultural, formas de preparo, usos, cuidados e benefícios de plantas medicinais

divididas por seus princípios ativos. A primeira fase foi explicar os grupos dos principais princípios ativos encontradas em plantas consideradas medicinais: alcaloides, óleos essenciais, taninos, cumarinas e saponinas. Conforme o princípio ativo estudado, eram apresentadas as plantas que o possuíam e as indicações dessas espécies medicinais conforme preconizado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2016; 2021) em publicações disponíveis na internet.

Durante o período da oficina, por meio de grupos *on-line*, estimulou-se o compartilhamento de saberes. Nesses momentos, os participantes informavam seu conhecimento prévio sobre as plantas estudadas e como as utilizavam, além de ilustrarem suas falas com fotos das plantas cultivadas em suas residências.

No fechamento, realizou-se uma pesquisa *on-line* sobre a percepção dos alunos após o encerramento da oficina. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário virtual, contendo questões relacionadas às plantas medicinais e informações sociodemográficas.

A participação foi voluntária após convite da docente, e, dos 44 alunos, 30 responderam às questões propostas.

Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva. Através dos programas computacionais, os dados foram dispostos em formas de tabelas e gráficos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os respondentes, 23 (76,7%) se declararam do sexo feminino, fato comum em cursos de extensão universitária envolvendo a terceira idade (BARRETO *et al.*, 2003; CASTRO *et al.*, 2007; DÁTILO; MARIN, 2015). Os outros sete participantes (23,3%) se declararam do sexo masculino. A idade variou entre 60 a 69 anos.

A Tabela 01 apresenta as principais espécies medicinais utilizadas pelos alunos da Oficina e também participantes da pesquisa.

Tabela 01 - Espécies medicinais mais utilizadas pelos participantes da oficina de plantas medicinais da Universidade da Melhor Idade – UMI/UFF em Volta Redonda/RJ.

Nome científico	Nome popular	Respondentes	(%)
<i>Menthasp.</i>	Hortelã, menta	23	76,7
<i>Cymbopogoncitrat</i>	Capim limão	21	70
<i>Foeniculumvulgare</i>	Funcho	20	66,7
<i>Matricariachamomilla</i>	Camomila	20	66,7
<i>Arnica montana</i>	Arnica	18	60
<i>Rosmarinusofficinalis</i>	Alecrim	17	56,7
<i>Cinnamomumsp.</i>	Canela	17	56,7

Nome científico	Nome popular	Respondentes	(%)
<i>Peumusboldus</i>	Boldo	15	50
<i>Passiflora sp.</i>	Maracujá	14	46,7
<i>Melissa officinalis</i>	Melissa	11	36,7
<i>Syzygiumaromaticum</i>	Cravo	10	33,4
<i>Mikaniaglomerata</i>	Guaco	9	30

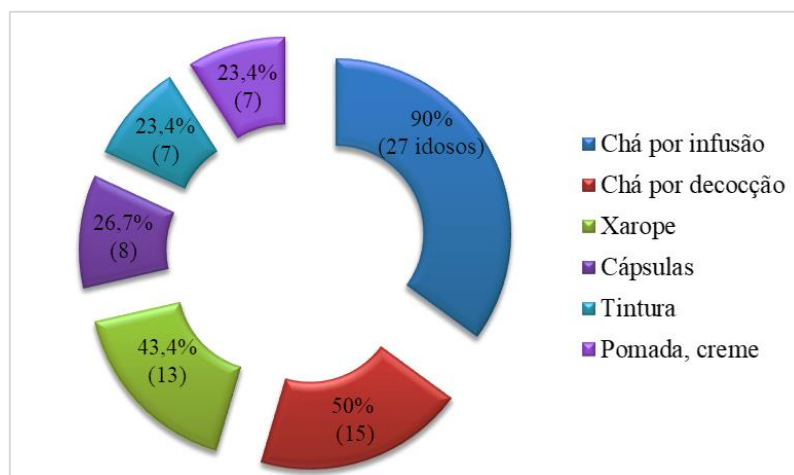
Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

Observa-se a influência das espécies exóticas, o que é comum em diferentes regiões do país em decorrência da fitoterapia praticada no Brasil ser originária de várias tradições — indígena, africana, europeia, oriental —, criando um sistema variado de plantas medicinais. Em conjunto, vem o fato de nem todas as plantas nativas estarem com seus efeitos farmacológicos reconhecidos e divulgados.

Algumas plantas indicadas, como hortelã, capim limão, erva doce, boldo, alecrim, camomila, guaco, funcho, babosa, coincidem com o obtido em pesquisas realizadas com idosos em diversos municípios: Cordeiros/BA, Uberlândia/MG; União da Vitória/PR e Itaipulândia/PR (ÂNGELO; RIBEIRO, 2014; MACHADO *et al.*, 2014; FERNANDES; KRUPEK, 2015; SZERWIESKI *et al.*, 2017). Percebeu-se que, quando possível, optam por ter as espécies de uso cultivadas em suas residências, a exemplo de hortelã, capim limão, melissa, alecrim, boldo.

A forma de uso das espécies medicinais indicadas pelos usuários está apresentada na Figura 01.

Figura 01 – Formas de utilização das espécies medicinais comumente consumidas entre os participantes da oficina de plantas medicinais da Universidade da Melhor Idade – UMI/UFF em Volta Redonda/RJ.



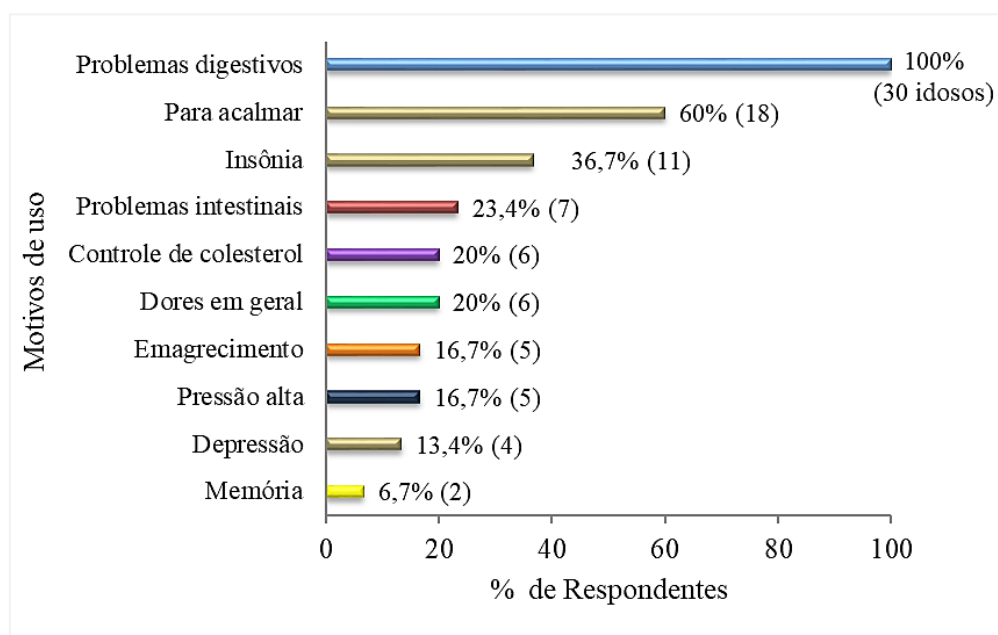
Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

O chá por infusão prevalece como forma de uso, preparado em geral pelos próprios usuários. Ele se destaca como prática popular em diversas pesquisas envolvendo a utilização de plantas medicinais, conforme observado em trabalhos realizados com idosos nos municípios de União da Vitória/PR e Petrolina/PE; e com diversas faixas etárias em estudos realizados nas cidades de Quixadá/CE, Lapão/BA, Ipameri/GO e Volta Redonda/RJ (OLIVEIRA JR.*et al.*, 2012; ZUCCHI *et al.*, 2013; MELO-BATISTA; OLIVEIRA, 2014; OLIVEIRA; LUCENA, 2015; SILVA *et al.*, 2021).

Na legislação brasileira, o chá medicinal é considerado droga vegetal com propriedades medicinais, a ser preparada por meio de infusão, decocção ou maceração em água, podendo conter excipientes em suas formulações, constituídos apenas de drogas vegetais (BRASIL, 2014). Para fins de comercialização, necessita número de notificação na ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária –, enquanto que os chás enquadrados como alimentos dispensam a notificação.

A Figura 02 mostra os resultados obtidos ao se questionar para quais fins os participantes utilizam as plantas medicinais.

Figura 02 – Sintomas tratados com espécies medicinais entre os participantes da oficina de plantas medicinais da Universidade da Melhor Idade – UMI/UFF em Volta Redonda/RJ.



Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

Os resultados mostram que 100% dos participantes declararam utilizar espécies medicinais nos cuidados com o sistema digestório. De acordo com Oliveira *et al.* (2020), o consumo de alimentos industrializados submetidos ao uso de agrotóxico, o estresse cotidiano e o uso crônico de medicamentos podem prejudicar o funcionamento desse sistema. Diante disso, a fitoterapia pode auxiliar no tratamento e na prevenção de doenças dessa ordem. Porém, embora o uso medicinal de

algumas plantas seja reconhecido, muitos mecanismos de ação ainda não são bem estabelecidos, o que dificulta a difusão dessas informações, bem como a compreensão mais ampla das possíveis contraindicações e interações.

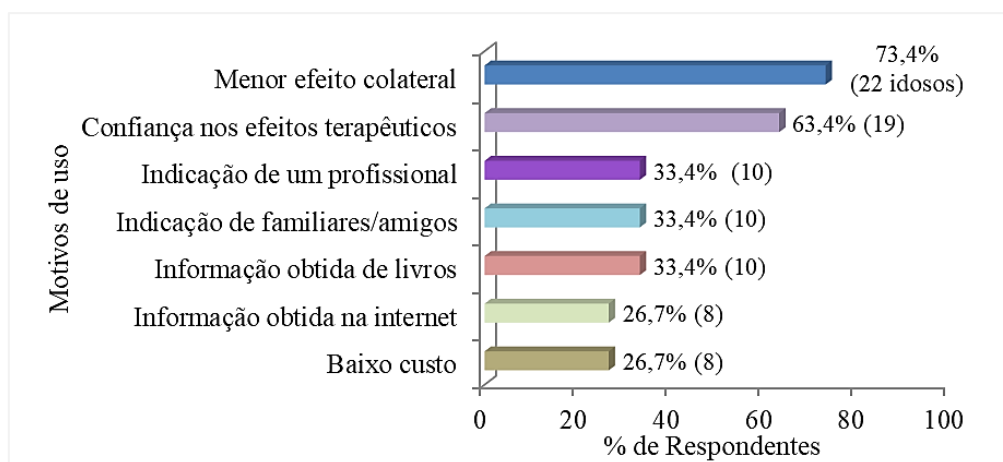
Foi mencionada a utilização das espécies como calmante (60%), para insônia (36,7%) e depressão (13,4%), sintomas que podem estar relacionados. Segundo Sá *et al.* (2007), há alta prevalência de insônia entre os idosos, interferindo de maneira negativa na sua qualidade de vida. Depressão e ansiedade são alguns fatores de risco relacionados ao problema.

Pode-se observar que algumas plantas mais utilizadas (Tabela 01) e os principais sintomas tratados (Figura 02) entre os participantes coincidem com as indicações terapêuticas documentadas pelo Ministério da Saúde: hortelã – antidispéptica, antiflatulenta; capim limão, antiespasmódico, para cólicas intestinais, ansiolítico e sedativo leve; funcho, para tratamento sintomático gastrointestinal, cólicas e distensão abdominal e é erva antiflatulenta, antidispéptica e antiespasmódica; camomila serve ao tratamento sintomático gastrointestinal, distensão abdominal e espasmos leves, e é antiespasmódica, ansiolítica e sedativa leve; maracujá atua como ansiolítico e sedativo leve; boldo interfere como colagogo, é colerético, e incide sobre dispepsias funcionais (BRASIL, 2016, 2021).

Havia muita empolgação por parte dos alunos no compartilhamento, via internet nos grupos, de receitas culinárias para a saúde e de notícias gerais sobre o uso de plantas medicinais. Durante as aulas, a troca de informações era intensa: ao se tratar sobre determinada planta, vários alunos queriam compartilhar seu conhecimento e experiências com o uso da espécie em questão.

Os motivos de uso das plantas medicinais pelos alunos da UMI estão apresentados na Figura 03.

Figura 03 - Motivos que levam os alunos da terceira idade a utilizarem plantas medicinais no projeto de extensão Universidade da Melhor Idade – UMI/UFF em Volta Redonda/RJ.



Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

Observa-se, pela Figura 03, que, entre os motivos de utilização das plantas medicinais, a crença de menor efeito colateral prepondera com 73,4% das respostas, seguida de confiança nos efeitos terapêuticos (63,4%). Durante as aulas, apresentamos informações relativas às contraindicações, precauções de uso e interações medicamentosas que podem ocorrer decorrentes das espécies apresentadas.

Enfatizou-se que as plantas produzem compostos químicos que reagem sobre e no organismo, promovendo efeitos terapêuticos ou indesejados. Em sua maioria, os participantes mostravam-se surpresos com a diversidade de componentes químicos que as plantas produzem e a possibilidade de serem toxicologicamente ativos. O esclarecimento sobre os riscos foi enfático, insistindo que a fitoterapia funciona em vários casos, mas precisa ser administrada com conhecimento e precaução.

Durante a Oficina e na leitura do questionário, foi possível constatar que os idosos possuem conhecimentos sobre plantas medicinais, na maioria decorrentes de experiências construídas ao longo de anos, tendo sido, em parte, repassados pelos seus ancestrais, pela troca de experiências com amigos, mas também se observou que eles agregam novas saberes e práticas, por meio de livros e principalmente pela internet.

No decorrer das aulas e nos grupos de mídia social da disciplina, os participantes mostravam os livros que possuíam em casa e repassavam diversos *sites* sobre plantas e receitas tanto para enfermidades quanto para culinária. Para Silva (2016), o *marketing* pela *internet* potencializa o enaltecimento do uso de produtos fitoterápicos. Se a informação vinculada ao *marketing* de remédios alternativos não passar pela apreciação dos órgãos do governo, isso pode acarretar consequências graves.

Um fato observado foi que os participantes, quando tinham experiências de indicação médica para uso de plantas, relatavam com satisfação o fato de o profissional muitas vezes indicar espécies que já eram de seu conhecimento popular. Em decorrência disso, as orientações eram seguidas com muita confiança. Segundo Carvalho *et al.* (2015), os idosos são apontados como os maiores responsáveis pela difusão e pelo uso concreto do conhecimento tradicional.

Considera-se importante a presença de profissionais de saúde nesse contexto de uso e divulgação do recurso terapêutico, pois, com capacitação e informações acerca do uso seguro de plantas medicinais, busca um canal mais aberto de comunicação com os usuários, conferindo maior segurança à prática, sem negligenciar valores culturais historicamente construídos e validados nos mais diversos grupos populacionais.

A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, aprovada pelo Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006, estabeleceu diretrizes prioritárias para o desenvolvimento de ações voltadas à garantia do acesso seguro e uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos (BRASIL, 2006b).

Em novembro de 2011, a ANVISA, por meio da Farmacopeia Brasileira, lançou o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (Resolução RDC nº 60 de 10 de novembro de 2011), voltado principalmente às práticas de manipulação e dispensação de fitoterápicos (BRASIL, 2016).

O Memento de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira teve sua primeira edição lançada em 2016, visando a orientar a indicação de plantas medicinais e fitoterápicos com monografias baseadas em evidências científicas, facilitando a prescrição por parte de profissionais e consulta por parte dos usuários. As publicações são disponibilizadas gratuitamente na *internet* pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2021).

Por experiência empírica, sabe-se que muitos buscam a substituição de medicamentos convencionais de uso contínuo por produtos naturais para tratar doenças crônicas, como hipertensão arterial, cardiopatias, diabetes. A prática não é aconselhável em certos casos, tendo em vista que o medicamento se compõe de uma ou mais substâncias isoladas e dosadas, previamente avaliadas para validação de seu efeito, enquanto as preparações de plantas, muitas vezes base para esses medicamentos, contêm um complexo de substâncias que variam na planta em função de diversos fatores exógenos, não garantindo a dose diária necessária.

Ainda existe a questão de que as plantas podem conter compostos potencialmente terapêuticos e outros que podem ser tóxicos, com a possibilidade de interação com outras substâncias, ocasionando efeitos adversos. Dessa forma, buscou-se elucidar os participantes da produção dos metabólitos secundários pelas plantas, seus grupos, atuação no organismo, variação da composição química em função de diversos fatores naturais e seu uso sem controle.

Em nenhum momento se questionou o potencial de cura das plantas medicinais, somente se elucidou como os compostos presentes podem atuar e por que, muitas vezes, somente sua aplicação não é suficiente para promover o controle de enfermidades que exigem medicação contínua e dosada. Silva (2016) constatou em seu estudo que plantas medicinais e fitoterápicos contraindicados e/ou com interações com medicamentos sintéticos são emprego frequente entre os idosos, evidenciando uma situação preocupante e ainda desconhecida no Brasil.

A Tabela 02 mostra o resultado das elucidações entre os 30 participantes da pesquisa e os aprendizados obtidos considerados por eles.

Tabela 02 – Principais aprendizados apontados pelos alunos da UMI/UFF, participantes da Oficina sobre Plantas Medicinais, Condimentares e Aromáticas.

Aprendizados	Respondentes	(%)
Entendi por que, mesmo sendo natural, deve-se ter cuidado para tomar	26	86,7
Apreendi mais sobre como utilizar as plantas e seus efeitos adversos	22	73,4
Entendi por que os componentes químicos produzidos por uma plantas podem variar	21	70
Conheci melhor as plantas medicinais e a produção de seus compostos químicos	20	66,7
Fiquei interessado/a em aprender mais sobre plantas medicinais	16	53,4
Apreendi a importância da conservação do meio ambiente	13	43,4

Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

Algumas observações ainda foram relatadas pelos participantes, a exemplo:

“Foi muito bom saber a quantidade a ser tomada de remédio. Que por ser natural tomado em excesso pode fazer mal . O tempo da existencia da planta. Como colher, a influencia do solo, sol, chuva, local de origem;...”

“Me despertou para cuidados com o excesso...”

“Achei interessante, de ter conhecimento que dependendo do horário a planta pode estar diferente...”

“Tive um conhecimento melhor das plantas e como fazer uso de suas propriedades terapêuticas...”

“Muitas novidades que ajudaram a entender melhor a dinâmica do uso, benefícios, vantagens e cuidados no uso de plantas, frutos, folhas no dia a dia...”

Entre os participantes, 76,7% consideraram que seu conhecimento sobre o tema melhorou, e é interessante que 80% apreciaram ter as aulas no modo *on-line* durante a pandemia como uma forma de distração e aprendizado.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante a vida moderna cercada de tecnologias, não há dúvida de que a presença da natureza é cada vez mais imprescindível para o ser humano. A diversidade cultural é uma riqueza no

aproveitamento racional das espécies vegetais e sua preservação. O conhecimento possibilita o cuidado com a natureza e com a saúde.

A pesquisa aplicada mostrou que entre as dez plantas mais utilizadas entre os respondentes, as quatro primeiras são originárias de outros continentes: a *Mentha* sp (hortelã), *C. citratus* (capim limão), *F. vulgare* (funcho), *M. camomila* (camomila). Somente o maracujá (*Passiflora* sp.) e o guaco (*M. spicata*) são das Américas.

A forma mais comum de uso é o chá por infusão (90% da amostra), seguido por chá por decocção (50%). Todos os respondentes afirmaram usar espécies medicinais para sistema digestório e 60% como calmante.

Os principais motivos de utilização das plantas medicinais apontados foram a crença de menor efeito colateral (73,4%), seguida da confiança nos efeitos terapêuticos (63,4%). Entre os respondentes, 76,7% consideraram que melhoraram seu conhecimento sobre o tema, incluindo cuidados no consumo, terapêutica, compostos químicos, plantas e meio ambiente.

A terceira idade tem seu papel importante na formação de uma sociedade, é a voz da experiência manifestada. A interação desse conhecimento promove o desenvolvimento de todos. Experiências em projetos de extensão universitários nesse foco são acompanhadas de diversas vivências enriquecedoras que merecem registro.

REFERÊNCIAS

- ÂNGELO, T.; RIBEIRO, C. C. Utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos por idosos. **C &D**, Vitoria da Conquista, v. 7, n. 1, p. 18-31, jan. /jun. 2014.
- BARRETO, K. M. L.; CARVALHO, E. M. F. de; FALCÃO, I. V.; LESSA, F. J. D.; LEITE, V. M. M. Perfil sócio-epidemiológico demográfico das mulheres idosas da Universidade Aberta à Terceira Idade no estado de Pernambuco. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.** Recife, v.3, n. 3, p. 330-354, set. 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a. 192 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19)
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b. 60 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da diretoria colegiada - RDC nº 26, de 13 de maio de 2014. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, Nº 90, 14 maio 2014. Seção 1, p. 52.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira**. 1.ed. Brasília, DF: ANVISA, 2016, 114 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: ANVISA, 2021, 217p.

CARVALHO, T. B.; LEMOS, I. C. S.; SALES, V. dos S.; FIGUEIREDO, F. R. S. D. N. de; RODRIGUES, C. K. de S.; KERNTOPF, M. R. Papel dos Idosos no contexto do uso de plantas medicinais: contribuições à medicina tradicional. **Ensaio Cienc. Biol. Agrar. Saúde**, Campo Grande, v. 19, n. 1, p. 38-41, nov. 2015.

CASTRO, P.C.; TAHARA, N.; REBELATTO, JR.; DRIUSSO, P.; AVEIRO, M. C.; OISHI, J. Influência da universidade aberta da terceira idade (UATI) e do programa de revitalização (REVT) sobre a qualidade de vida de adultos de meia-idade e idosos. **Rev. Bras. Fisioter.**, São Carlos, v. 11, n. 6, p. 461-467, dez. 2007.

DÁTILO, G. M. P. de A.; MARIN, M. J. S. O envelhecimento na percepção de idosos que frequentam uma Universidade Aberta Da Terceira Idade. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.** Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 597-609, ago. 2015.

FERNANDES, N. K.; KRUPPEK, R. A. O uso de plantas medicinais por grupos da terceira idade no município de União da Vitória-PR. **Arq Mudi**, Maringá, v. 18, n. 3, p. 49-64, mai. 2015.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010, 176 p.

LIMA, S. C. da S.; ARRUDA, G. O. de; RENOVATO, R. D.; ALVARENGA, M. R. M. Representations and uses of medicinal plants in elderly men. **Rev Lat Am Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 4, p. 778-786, ago. 2012.

MACHADO, H.L.; MOURA, V.L.; GOUVEIA, N. M.; COSTA, G.A.; ESPINDOLA, F. S., BOTELHO, F.V. Pesquisa e atividades de extensão em fitoterapia desenvolvidas pela Rede Fito Cerrado: uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos por idosos em Uberlândia-MG. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Campinas, v.16, n.3, p.527-533, 2014.

MELO-BATISTA, A.; OLIVEIRA, C. R. Plantas utilizadas como medicinais em uma comunidade do semiárido baiano: saberes tradicionais e a conservação ambiental. **Enciclopédia Biosfera**, Jandaia, v. 10, n. 18. p. 74-88, abr. 2014.

NASCIMENTO, F. P. do; SOUSA, F. L. L. Classificação da pesquisa. Natureza, método ou abordagem metodológica, objetivos e procedimentos. **Metodologia da Pesquisa Científica: teoria e prática**. Cap. 6. Brasília: Thesaurus, 2016.

OLIVEIRA JR, R. G.; LAVOR, ÉRICA M., OLIVEIRA, M. R., SOUZA, E. V., SILVA, M. A., SILVA, M. T. N. M.; NUNES, L. M. N. Plantas medicinais utilizadas por um grupo de idosos do município de Petrolina, Pernambuco. **Rev. eletrônica farm.**, Goiânia, v. 9, n. 3, p. 16-28, set. 2012.

RODRIGUES, A. G.; AMARAL, A. C. F. Aspectos sobre o desenvolvimento da fitoterapia. In: 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. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 31).

OLIVEIRA, D.M.S; LUCENA, E.M.P. O uso de plantas medicinais por moradores de Quixadá–Ceará. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Campinas, v.17, n.3, p.407-412, ago. 2015.

OLIVEIRA, D. F. de; HENGLES, G. C. G.; BELLA L. M.; OLIVEIRA, C. R. Fitoterápicos que atuam no sistema digestório: possíveis mecanismos de ação. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 4274-4297, maio /jun. 2020.

SÁ, R. M. B. de; MOTTA, L. B. da; OLIVEIRA, F. J. de. Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 217-230, mai./ago. 2007.

SILVA, N. C. S. Tudo que é natural não faz mal? Investigação sobre o uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos por idosos, na cidade de Iapu - leste de Minas Gerais. **ÚNICA Cadernos Acadêmicos**, Ipatinga, v. 2, n. 2, p. 1-12, ago. 2016.

SILVA, A. M.; PAES, L. W. C.; MARTINAZZO, A. P.; SOUZA, P. P., MARTINS, F. A. C. B. Plantas medicinais como recurso terapêutico nos bairros Siderópolis e Santa Rita do Zarur em Volta Redonda/RJ. **BJD**, Curitiba, v.7, n.2, p. 11997-12014, fev. 2021.

SZERWIESKI, L. L. D.; CORTEZ, D. A. G.; BENNEMANN, R. M.; SILVA, E. S.; CORTEZ, L. E. R. Uso de plantas medicinais por idosos da atenção primária. **Rev. Eletr. Enf.**, Goiânia, v. 19, p. 1-11, nov.2017.

ZUCCHI, M.R.; OLIVIERA JR, V.F.; GUSSONI, M.A.; SILVA, M.B.; SILVA, F.C.; MARQUES, N. E. Levantamento etnobotânico de plantas medicinais na cidade de Ipameri – GO. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Campinas, v. 15, n. 2, p. 273-279, dez. 2013.