



## PLANTANDO SAÚDE: UMA OFICINA DE ASSOCIAÇÃO ENTRE AS ERVAS MEDICINAIS, SISTEMA IMUNE E A PANDEMIA DA COVID-19

Daiany S.M Vasconcelos<sup>1</sup>  
Karla Karoline S. Ramos<sup>1</sup>  
Giovana Maria A. Moreira<sup>2</sup>  
Maria Eduarda S. Alcântara<sup>2</sup>  
Matheus Patrick A. Bragança<sup>2</sup>  
Larissa Mayra B. Quintão<sup>2</sup>  
Vanessa Aparecida V. Freitas<sup>2</sup>  
Geovani A. Junior<sup>3</sup>  
Mariana C. B. Silva<sup>3</sup>  
Juliana L. Garbaccio<sup>4</sup>  
Marcus Vinicius C. Tolentino<sup>4</sup>

**INTRODUÇÃO:** Atualmente, diante da pandemia da Covid-19, sabe-se que é indubitável o papel do sistema imunológico no combate a essa doença. E questões vivenciadas em função da pandemia como: insegurança financeira, incerteza relacionada ao futuro e do novo “normal”, necessidade de isolamento, ansiedade, depressão e entre outras situações que geram estresse, podem predispor a imunossupressão da população. Nesse contexto, as plantas medicinais oferecem propriedades com importantes benefícios por serem produtos naturais e de fácil aquisição, além de apresentarem um custo menor, principalmente no contexto da vulnerabilidade econômica que acompanhou a pandemia. **MATERIAL E MÉTODOS:** A oficina intitulada “Plantando Saúde”, desenvolvida por extensionistas do Projeto de extensão Ervas e Aromas, vinculado aos cursos de Enfermagem, Biomedicina e Medicina da PUC Minas Betim, foi realizada em dois dias diferentes, presencialmente, na Universidade. Inicialmente, foi realizada uma apresentação de slides, discutindo a função e as características do sistema imune, mecanismos da imunidade inata e adquirida, substâncias isoladas com ações terapêuticas como os flavonóides e taninos. Além disso, foi apresentada algumas plantas que beneficiam o sistema imunológico como, por exemplo, a *Echinacea purpurea* e a *Allium sativum* com propriedades de elevada relevância, como potencial antiviral, antibacteriano, imunorregulador, cardioprotetor, antibiótica e antifúngica, levando em consideração as

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Biomedicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

<sup>2</sup> Discente do curso de Enfermagem da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

<sup>3</sup> Discente do curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

<sup>4</sup> Docente da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

infecções secundárias nos pacientes graves com Covid-19, devido a imunossupressão por causa do tratamento com corticoides. Posteriormente, foi realizado um jogo de perguntas, relacionadas ao conteúdo abordado durante a oficina, aquele que somasse mais pontos, vencia a partida. Por fim, o material utilizado pelos extensionistas foi disponibilizado para os participantes, após a oficina, além de um questionário para avaliar a prática. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** A avaliação da efetividade e importância da oficina foi baseada nas respostas ao questionário com a avaliação de características como o conteúdo, aprofundamento, aplicação no cotidiano e assim como um espaço para escrita de sugestões e/ou comentários. Nesse sentido, os participantes apresentaram respostas com considerações positivas. Como as plantas apresentadas foram algumas daquelas utilizadas no cotidiano, como o alho e a cúrcuma (açafrão da terra), os participantes citaram diversas receitas que já utilizaram anteriormente, assim como os extensionistas, um momento que proporcionou uma enriquecedora troca de conhecimento e experiências. Ademais, percebeu-se a satisfação deles ao aprenderem sobre os diferentes tipos de anticorpos, como o IgM e IgG, sendo um marcador muito presente durante a pandemia, mas que é aplicado no cotidiano para diversas doenças. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A oficina contribuiu para ampliar o aprendizado dos participantes, apresentando o uso de plantas medicinais e suas aplicações de forma segura e acessível. Além de estimular os integrantes através da prática realizada, promovendo a saúde por meio de orientações e práticas, fornecendo um conhecimento que irá agregar em seu cotidiano.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sistema imune; aromaterapia; fitoterapia; plantas medicinais; projeto de extensão.

**KEYWORDS:** immune system; aromatherapy; phytotherapy; medicinal plants, extension project.

## REFERÊNCIAS

- NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Clara Koetz. **Aromaterapia: O Poder Das Plantas e dos Óleos**. Publicação do Observa PICS, n. 2, p. 33, 2020.
- MARQUES, Graziella Silvestre *et al.* Plantas medicinais como alternativa terapêutica para aumento da resistência imunológica. **Ciênc Farm Básica Apl.**, [s. l], v. 1, n. 36, p. 27-33, 2015.
- ARAÚJO, Sara Izabela de Sá. **Estudo de plantas medicinais que atuam no sistema imunológico**. 2021. 33 f. TCC (Graduação) - Curso de Farmácia, Universidade de Uberaba, Uberaba, 2021.