

DISSEMINAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO AMBIENTAL.

Bianca Silva de Souza
Unespar/Campus Paranavaí, biancahuhn2@gmail.com

Franciele Mara Lucca Zanardo Bohm
Unespar/Campus Paranavaí, franciele.bohm@unespar.edu.br

Modalidade: Extensão
Programa Institucional: PIBEX

Grande Área do Conhecimento: Ciências Biológicas

RESUMO: O estilo de vida atual, atrelado a falta de tempo e a busca por refeições rápidas e com preços acessíveis tem reduzido a utilização de várias plantas na dieta dos brasileiros. As plantas medicinais são espécies que apresentam atividade terapêutica, pois possuem compostos bioativos, como por exemplo, o alho (*Allium sativum* L.) e abacaxi (*Ananas comosus* L.). O objetivo deste trabalho foi disseminar a utilização de plantas medicinais para promover a saúde e educação ambiental nos municípios de Nova Londrina e Paranavaí. A metodologia consistiu em revisão bibliográfica sobre plantas alimentícias e propriedades terapêuticas, foram escolhidas cinco plantas para a organização de oficinas. O público-alvo foi principalmente adolescentes, mas as oficinas aconteceram na comunidade em geral. As oficinas tiveram a duração média de 4h e aconteceram entre os meses de dezembro de 2023 a julho de 2024. Elas iniciavam com questionamentos sobre o conhecimento do público-alvo sobre as plantas medicinais. Durante a execução das oficinas, foram utilizadas plantas in natura, imagens e textos para as apresentações, informações impressas (identificação, efeitos terapêuticos e receitas). A equipe organizou práticas de plantio e degustação de plantas na forma de doces e temperos, para incentivar o consumo das plantas pela comunidade. Os resultados obtidos demonstram as expressões de interesse e surpresa dos participantes das oficinas, sobretudo no que se refere às formas de preparo, pois identificaram que o modo de preparo pode desperdiçar compostos bioativos, como por exemplo, a cenoura, (*Daucus carota* L.) em que a água do cozimento é desprezada. As oficinas já foram oferecidas para mais de 200 pessoas nos municípios de Nova Londrina e Paranavaí. Conclui-se que a disseminação do conhecimento sobre as propriedades terapêuticas dos alimentos e plantas medicinais deve estar associada ao conhecimento sobre as formas de preparo para proporcionar a alimentação saudável.

Palavras-chave: Plantas Medicinais. Alimentação. Saúde