

ENSINANDO CIÊNCIAS: PLANTAS MEDICINAIS

Verônica Correa Vieira¹

Grazielle de Souza Brandão²

Elida Regina Nobre Rodrigues³

Resumo:

O presente trabalho visa mostrar uma das formas de ensinar um conteúdo de Ciências Naturais para a educação infantil, os primeiros anos do Ensino Fundamental e também aos jovens e adultos. Por meio dos estudos realizados no componente curricular chamado "Ensinar e Aprender Ciências", do curso de Pedagogia da Unipampa, campus Jaguarão-RS, no qual precisávamos desenvolver um projeto de ciências que abordasse os assuntos referentes a esta disciplina escolar, principalmente utilizando experimentos e aulas mais interativas. Desta forma, elaboramos nosso projeto sobre as plantas medicinais, um tema que, na atualidade, vem ganhando espaço considerável, visto que muitas culturas já o praticam por longas datas. O objetivo principal foi fazer com que as pessoas tivessem uma pequena noção do quanto as plantas fazem diferença em nossas vidas, principalmente quando nos servem de medicamentos, fazendo com que todos tenham a possibilidade de ingerir algo natural que não prejudicará sua saúde. A metodologia se deu por meio de estudos em sala de aula, bem como exposição da feira com as plantas medicinais. Por resultados tivemos um projeto satisfatório que oportunizou a discussão acerca dos benefícios da medicina alternativa como complemento à tradicional. Concluímos que a busca por informações é essencial para que se faça um bom uso das ervas corretas e que colabore com a saúde e bem estar de todos.

Palavras-chave: Ciências; Plantas medicinais; Projeto.

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

ENSINANDO CIÊNCIAS: PLANTAS MEDICINAIS

¹ Aluno de graduação. ver.correavieira@gmail.com. Autor principal

² Aluna de graduação. grazisbran@gmail.com. Co-autor

³ Docente. elidarodrigues@unipampa.edu.br. Orientador

ENSINANDO CIÊNCIAS: PLANTAS MEDICINAIS

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa mostrar uma das formas de ensinar um conteúdo de Ciências Naturais para a educação infantil, os primeiros anos do Ensino Fundamental e também aos jovens e adultos. Por meio dos estudos realizados no componente curricular chamado “Ensinar e Aprender Ciências”, do curso de Pedagogia da Unipampa, campus Jaguarão-RS, no qual precisávamos desenvolver um projeto de ciências que abordasse os assuntos referentes a esta disciplina escolar, principalmente utilizando experimentos e aulas mais interativas. Desta forma, elaboramos nosso projeto sobre as plantas medicinais, um tema que, na atualidade, vem ganhando espaço considerável, visto que muitas culturas já o praticam por longas datas.

Há milhares de anos os seres humanos buscam seu desenvolvimento e evoluem em seus costumes, principalmente no que tange aos hábitos alimentares de origem vegetal. Existem várias diferenças regionais na dieta humana, dependendo muito da disponibilidade do vegetal para a população. O uso das plantas medicinais é antigo, ao que tudo indica três mil anos a.C. No Brasil os indígenas já utilizavam as plantas medicinais, antes da chegada dos portugueses, conhecendo cada planta e suas funcionalidades e até hoje curando feridas e doenças de forma totalmente natural.

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), as crianças do 2º ano na unidade temática “vida e evolução” do componente de Ciências da Natureza, devem estudar os seres vivos nos ambientes e em especial as plantas. Sendo assim, conforme a classificação das habilidades as crianças precisam,

descrever características de plantas e animais que fazem parte do seu cotidiano e relacioná-las ao ambiente em que eles vivem. Investigar a importância da água e da luz para a manutenção da vida de plantas em geral. Identificar as principais partes de uma planta e a função desempenhada por cada uma delas, e analisar as relações entre as plantas, o ambiente e os demais seres vivos. (BNCC, 2017, p. 333)

O uso das plantas medicinais é incentivado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e segundo dados da própria OMS mais de três milhões de pessoas fazem tratamentos com determinadas ervas. Por este motivo também resolvemos abordar a temática ensinando às crianças, jovens e adultos no componente de Ciências, a importância do cultivo dessas plantas que atualmente e em muitos casos acabam resolvendo situações de enfermidades e doenças de maneira natural.

O objetivo principal foi fazer com que as pessoas tivessem uma pequena noção do quanto as plantas fazem diferença em nossas vidas, principalmente quando nos servem de medicamentos, fazendo com que todos tenham a possibilidade de ingerir algo natural que não prejudicará sua saúde. A seguir apresentaremos a metodologia, resultados e discussão e as considerações finais.

2 METODOLOGIA

Em um primeiro momento, estudamos no componente mencionado acima, assuntos referentes à disciplina escolar de Ciências, como parte do processo avaliativo, a turma foi estimulada a realizar, em duplas, a apresentação em uma feira, de experimentos científicos, destinados a Educação Infantil, aos primeiros anos do Ensino Fundamental ou a Educação de Jovens e Adultos.

Abordamos o tema sobre plantas medicinais, levamos as ervas até a sala de aula, fazendo com que os(as) colegas pegassem as plantas, sentissem seus cheiros e texturas, mostramos como são, para que servem e também oferecemos chás para degustação, além disso apresentamos fotos expostas na parede e utilizamos o computador para mostrar imagens das plantas pesquisadas.

A metodologia utilizada foi por meio de pesquisas em sites, coleta das cinco plantas escolhidas e experimento de cada uma delas. Posteriormente ocorreu em sala de aula a mostra científica de cada planta e suas funcionalidades, bem como a importância dos produtos naturais para a saúde de todos.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Conforme o que estabelece nos Parâmetros Curriculares Nacionais o componente de Ciências Naturais “pretende colaborar para a compreensão do mundo e suas transformações, situando o homem como indivíduo participativo e parte integrante do Universo” (1997, p. 15). Sendo assim, tem ainda por função contribuir com o entendimento sobre os fenômenos da natureza e a utilização dos recursos naturais. Vale ressaltar que tudo envolve ciência e tecnologia e são essenciais ao aprendizado dos alunos, pois trata da vida de forma geral, o respeito à natureza e a tudo que pertencer a ela.

Quando as crianças começam a descobrir esse mundo cheio de mistérios e diversidades, surgem inúmeros questionamentos que somente por meio das pesquisas serão solucionados. A Ciência na escola faz com que a imaginação busque a compreensão de tudo que acontece ao redor, seja para entender o funcionamento do solo, a importância da água ou a fotossíntese das plantas.

Atualmente existem recursos em evidência para a saúde, em especial, as ervas medicinais, que estão sendo cada vez mais utilizadas, mesmo sendo uma cultura antiga dos nossos antepassados. É algo que vem dos nossos avós e a ciência já comprovou sua eficácia, por isso a importância de dar seguimento ao assunto com as crianças, fazendo elas pesquisarem e experimentarem novos métodos de curas por meio das plantas.

3.1 PLANTAS MEDICINAIS

As plantas medicinais são cultivadas há muito tempo, ainda hoje existem lugares que possuem somente as ervas como uma forma de curarem certas patologias. Segundo o site Tua Saúde, as substâncias encontradas nas plantas é que definirão se elas são ou não medicinais, por isso a importância de estudos e pesquisas para que não aconteça a ingestão de qualquer erva prejudicial à saúde. Ao que tudo indica, milhares de pessoas fazem uso das ervas em suas dietas seja em seu estado sólido ou líquido por meio dos chás.

Segundo as explicações de Vanessa dos Santos do site Mundo Educação,

Existem algumas substâncias encontradas nas plantas com ação farmacológica, por exemplo, os alcaloides servem como calmantes, anestésicos e analgésicos. As mucilagens atuam como cicatrizantes, expectorantes entre outras funções. Flavonoides atuam como anti-inflamatórios, já os taninos servem como adstringentes e antimicrobianos, por fim os óleos essenciais atuam como analgésicos, bactericidas, cicatrizantes e relaxam o organismo.

As plantas podem ser usadas frescas ou então secas, depende da espécie e da forma de preparo sendo necessário assim uma avaliação caso contrário podem perder seus efeitos. No Brasil utiliza-se um grande número de ervas medicinais, plantas que servem como um

tratamento alternativo para dores proporcionando uma melhor qualidade de vida. A seguir, as cinco plantas utilizadas no projeto.

3.1.1 CAMOMILA

Conforme aponta a Redação Saúde é Vital do site da Abril Saúde, a camomila é um dos chás mais conhecidos e utilizados, famoso por ter entre suas várias funcionalidades o ato de acalmar quem o toma. A erva também é utilizada para aliviar cólicas e como anti-inflamatória, já suas flores possuem óleos essenciais para a hidratação da pele, por isso as indústrias de cosméticos a utilizam na produção de xampus, sabonetes e colônias. Atua ainda como tônico digestivo, estimula o apetite, alivia dores musculares e também na coluna.

Algumas pessoas podem ser alérgicas à erva, o ideal é experimentar uma pequena quantidade seja na pele ou por ingestão para que não surjam problemas. Grávidas também devem evitar a camomila assim como as pessoas que estão tomando remédios anticoagulantes.

3.1.2 FOLHA DO MAMOEIRO

As pessoas costumam conhecer a fruta do mamoeiro, o mamão, rico em nutrientes essenciais ao bom funcionamento do intestino, porém, sua folha também possui vários benefícios à saúde. Essa planta era muito usada por pessoas da nossa família, sua principal função naquela época era combater inflamações e dores no corpo. Além disso, conforme aponta o site Portal Emagrecer, a folha do mamoeiro enquanto chá atua como um poderoso anticancerígeno, ótimo contra dengue pois essa doença destrói as plaquetas e o chá das folhas do mamoeiro as produzem.

Os benefícios são muitos principalmente para as pessoas com diabetes, atualmente o chá vem sendo utilizado para combater diversas doenças, inclusive problemas cardiovasculares e derrames.

3.1.3 GUACO

Segundo dados do site Abril Saúde, essa planta é originária do Sul do país, essencial no combate às doenças respiratórias. Antigamente os índios utilizavam para curar picadas de cobras e atualmente os efeitos do guaco na melhora da bronquite e asma são confirmados pela ciência, inclusive a união de mel, guaco e agrião diminuem os efeitos da tosse. É indicada também para cicatrização de úlceras, feridas e para tratar varizes.

Por aumentar o fluxo não deve ser utilizado por mulheres que tenham a menstruação em abundância, grávidas também não podem ingerir e as pessoas que possuem doenças no fígado ou distúrbios de coagulação são proibidas de usarem essa planta.

3.1.4 HORTELÃ

Conforme aponta a Redação Saúde é Vital, a hortelã é uma planta considerada também aromática, ajuda no combate a problemas digestivos, enjoos, vômitos, é também calmante e expectorante. Utiliza-se como tempero ou na forma de chás e até mesmo como óleo essencial para massagens e aromaterapia. O consumo de hortelã traz inúmeros benefícios pois é uma planta rica em diversas substâncias fazendo com que sirva para aliviar e curar diversos problemas de saúde, por exemplo, ajuda a aliviar a febre, dores de cabeça, diminui sintomas de ansiedade e estresse e principalmente ajuda a combater gripes e resfriados.

Essa planta deve ser evitada por mulheres grávidas ou que já estejam amamentando, crianças menores de 5 anos e pessoas com problemas graves de refluxo ou hérnia de hiato.

3.1.5 MACELA

O site Abril Saúde relata que a macela ou marcela como alguns a chamam é nativa da América do Sul, usada principalmente para problemas digestivos e no aumento da imunidade. Testes comprovados pela ciência afirmam seus efeitos analgésicos e anti-inflamatórios. Atua ainda contra bactérias e os óleos essenciais servem como calmantes, ajudam na digestão evitando a sensação de estufamento, pode-se fazer compressas ou chás.

Existem épocas em que algumas pessoas têm por hábito fazer a coleta dessa planta e chega a ser comercializada até mesmo nas beiras de estrada. O consumo da macela deve ser evitado por pessoas diabéticas e com hipoglicemia, mulheres grávidas também precisam evitar a ingestão.

3.2 PLANTA É SAÚDE

A natureza oferece todos os recursos essenciais para nossa saúde, muitos médicos optam por tratamentos alternativos por meio das plantas, há casos em que os remédios sintéticos acabam sendo substituídos por ervas medicinais. Cada vez mais as pessoas evitam a ingestão de drogas farmacêuticas, uma vez que o uso contínuo prejudica órgãos como o estômago e o fígado. Sendo assim, não adianta buscar tratamento para uma enfermidade prejudicando outras coisas, por isso as ervas estão cada vez mais sendo utilizadas, melhorando a saúde e a qualidade de vida.

De acordo com a entrevista do professor de Biologia, Lucas Brito, ao Jornal O Povo Online, “é uma recuperação em outro tempo, pode ser mais demorado porém mais equilibrado pois ajuda a fortalecer o organismo”. Por fim vale ressaltar que qualquer tratamento médico não pode ser abandonado por completo sem uma verificação prévia, um pode ser complemento do outro e somente quando possível, abandonar as drogas, por recursos naturais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa realizada observamos que as plantas vão além do que imaginamos, suas propriedades são inúmeras e os seres humanos necessitam de hábitos e consumos mais naturais. Sendo assim, é importante levarmos às crianças, jovens e até mesmo aos adultos a compreensão do quão eficaz são os tratamentos por ervas medicinais. Eles precisam conhecer tudo que os rodeiam, estudar, pesquisar, questionar e experimentar novas possibilidades, tratando melhor do seu organismo, fazendo com que a saúde venha como prioridade em suas vidas.

Por meio da exposição científica, acreditamos ter sido capazes de motivar os(as) colegas a conhecerem outras plantas medicinais, usufruindo dos chás e maneiras naturais de tratamentos contra toda e qualquer enfermidade.

Enfim, não basta saber da existência das plantas é preciso conhecê-las, buscar descobrir para que servem, as doenças a serem curadas com elas e cultivá-las em seus lares, somente assim poderemos ter a possibilidade de um futuro mais saudável.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017, p. 333.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ciências Naturais**. Brasília: MEC/SEF, 1997, p. 15.

COSTA, Rômulo. **A saúde que vem das plantas**. 2015. Disponível em: <https://www20.opovo.com.br/app/opovo/cienciaesaude/2015/08/29/noticiasjornalcienciaesaude,3495558/a-saude-que-vem-das-plantas.shtml> Acesso em: 03 de fevereiro de 2018.

PLANTAS MEDICINAIS. TUA SAÚDE. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/plantas-medicinais/> Acesso em: 03 de fevereiro de 2018.

PORTAL EMAGRECER. VIDA E SAÚDE. Disponível em: <https://www.emagrecercomvidaesaude.com.br/folhas-de-mamoeiro-remedio-natural/> Acesso em: 20 de fevereiro de 2018.

REDAÇÃO SAÚDE É VITAL. SAÚDE. 2017. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/conheca-e-saiba-usar-37-plantas-medicinais/> Acesso em: 04 de fevereiro de 2018.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Plantas medicinais**. Disponível em: <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/saude-bem-estar/plantas-medicinais.htm> Acesso em: 04 de fevereiro de 2018.