



PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE NO ESPAÇO CRESCER, ALCOBAÇA, BAHIA

MEDICINAL PLANTS USED IN INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY HEALTH PRACTICES IN ESPAÇO CRESCER, ALCOBAÇA, BAHIA

Gisele Lopes de Oliveira
 Carol de Jesus Rodrigues
 Pabula Oliveira dos Santos
 Luciana Ravena Costa Silva
 Alice Lemos Santos
 Isabel Cristina Belasco

Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)

RESUMO

A valorização do conhecimento tradicional no cuidado com a saúde preconiza a conexão entre a medicina científica e a medicina tradicional empírica, buscando incentivar o uso das plantas para fins terapêuticos. As Práticas Integrativas e Complementares utilizam recursos terapêuticos baseados nesses conhecimentos, voltados para a prevenção de enfermidades e como tratamentos complementares para doenças crônicas, focando na recuperação da saúde através de tecnologias seguras e eficazes, enfatizando o desenvolvimento do vínculo terapêutico e da escuta acolhedora. Assim, este trabalho teve por objetivo levantar as plantas medicinais utilizadas em Práticas Alternativas e Complementares no Espaço Crescer, Alcobaca, Bahia. As informações sobre as plantas utilizadas no tratamento de enfermidades, seu modo de uso, preparo, indicações terapêuticas e místicas, e principais Práticas Integrativas associadas, foram coletadas através de um processo de vivência e observação, conversas informais com voluntários do Espaço Crescer. Foram levantadas 91 espécies de plantas medicinais, a forma de uso mais indicada foi o óleo essencial, para a prática da aromaterapia, especialmente. As plantas que se destacaram pela maior importância terapêutica e energética foram a amescla, aroeira-vermelha, vitex, salsa e o mulungu, mas as que apresentaram uma maior Importância Relativa foram ylang-ylang, lótus, pitanga e da babosa.

Palavras-chave: Óleo essencial; Aromaterapia; Planta medicinal; Conhecimento tradicional.

¹ O estudo não teve fontes externas de financiamento.



ABSTRACT

The appreciation of traditional knowledge in health care advocates the connection between scientific medicine and traditional empirical medicine, seeking to encourage the use of plants for therapeutic purposes. Integrative and Complementary Practices use therapeutic resources based on this knowledge, aimed at preventing diseases and as complementary treatments for chronic diseases, focusing on health recovery through safe and effective technologies, emphasizing the development of the therapeutic bond and welcoming listening. Thus, this work aimed to survey the medicinal plants used in Alternative and Complementary Practices in Espaço Crescer, Alcobaça, Bahia. Information about the plants used in the treatment of diseases, their method of use, preparation, therapeutic and mystical indications, and main associated Integrative Practices, were collected through an experience and observation process, informal conversations with volunteers from Espaço Crescer. 91 species of medicinal plants were surveyed, the most suitable form of use was essential oil, for the practice of aromatherapy, especially. The plants that stood out for their greatest therapeutic and energetic importance were amescla, aroeira-vermelha, vitex, salsa and mulungu, but the ones with the greatest Relative Importance were ylang-ylang, lótus, pitanga e da babosa.

Keywords: Essential oil; Aromatherapy; Medicinal plant; Traditional Knowledge.

INTRODUÇÃO

Desde tempos remotos, por meio da observação e tentativa, o homem recorre ao uso de plantas para obtenção da cura de enfermidades, construindo assim um conhecimento que atualmente vem sendo resgatado através de estudos etnobotânicos e etnofarmacológicos (AMOROZO, 2002; OLIVEIRA et al., 2010; ALMEIDA, 2011). A valorização desse conhecimento, levantada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), preconiza a conexão entre a medicina científica e a medicina tradicional empírica, buscando incentivar o uso das plantas para fins terapêuticos (ALMEIDA, 2011).

Seguindo a recomendação da OMS, em 2006 foi implantado no Brasil a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) como alternativa para o cumprimento das



atribuições do Sistema Único de Saúde e para reforçar a garantia da integralidade da atenção à saúde. As Práticas Integrativas e Complementares utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para a prevenção de diversas doenças e como tratamentos complementares para doenças crônicas, e atualmente, o Ministério da Saúde reconhece como tais práticas a homeopatia, as plantas medicinais e a fitoterapia, o termalismo social, crenoterapia, acupuntura, aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos (*Reiki*), medicina antroposófica aplicada à saúde, ozonioterapia, terapia de florais (BRASIL, 2015; BRASIL, 2018; BRASIL, 2019).

Em várias partes do mundo essas práticas também são utilizadas em tratamentos complementares. O Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa (NCCIH) dos Estados Unidos da América, por exemplo, classifica as Terapias Integrativas em cinco diferentes categorias: 1- terapias mente-corpo, que inclui a meditação, ioga, musicoterapia, oração, *biofeedback*, *tai chi chuan* e arteterapia; 2- terapias com base biológica, as quais usam substâncias encontradas na natureza, como óleos vegetais (aromaterapia), ervas (fitoterapia), dietoterapia, entre outras; 3- terapias corporais, como massoterapia e quiropraxia; 4- terapias vibracionais, as quais trabalham com interações energéticas, como o toque terapêutico e o *Reiki*; e 5- Medicina Tradicional Chinesa e a Medicina Ayurvédica (NCCIH, 2016). Entretanto, em países como a Inglaterra e França a prática da aromaterapia, por exemplo, já está consolidada como uma ciência. Na França, é considerada uma especialidade médica e na Inglaterra, inserida nas Práticas Integrativas e Complementares (PIC). Além disso, em países do Oriente a aromaterapia faz parte da Medicina Tradicional (WALTERS, 1998).

No Brasil, a PNPIC envolve questões que visam estimular mecanismos naturais de prevenção de doenças e de recuperação da saúde através de tecnologias seguras e eficazes, enfatizando o desenvolvimento do vínculo terapêutico e da escuta acolhedora (BRASIL, 2015). Em consonância com a PNPIC, o Brasil possui a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), que regulamenta a utilização de plantas medicinais e fitoterápicos. Esta se configura como parte fundamental das políticas públicas de saúde, desenvolvimento econômico, social e do meio ambiente (BRASIL, 2006).

O uso de plantas medicinais pode ser observado em várias Práticas Integrativas e Complementares, não somente na Fitoterapia, demonstrando uma importância e relevância que



muitas vezes passa despercebida. As plantas, através de seus óleos essenciais são a base da aromaterapia, são usadas para a prática de terapias de florais e em óleos da massoterapia (WOLFFENBÜTTEL, 2016). Muitas vezes o conhecimento de espécies botânicas utilizadas para esse fim está diretamente relacionado ao saber tradicional de que as utiliza, passado normalmente através de gerações dos mais velhos para os mais jovens. Esse saber está sendo perdido nos tempos modernos, devido ao desinteresse dos jovens em uma determinada comunidade, especialmente quando se trata de espécies nativas, sendo muito importante o resgate e validação desses conhecimentos através de levantamentos etnobotânicos das espécies utilizadas, assim como suas formas de preparo (OLIVEIRA et al., 2010). Deste modo, este estudo teve por objetivo conhecer as plantas medicinais utilizadas nas Práticas Integrativas e Complementares no Espaço Crescer (Centro de Relações Educacional, Social e Cultural de Experiências Raras), no município de Alcobaça, Bahia, e quais as formas de uso, preparo, indicações terapêuticas e místicas mais indicadas para cada espécie.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado no Espaço Crescer (Centro de Relações Educacional, Social e Cultural de Experiências Raras) localizado no município de Alcobaça, Extremo Sul da Bahia, a 841,9 Km de Salvador. O Espaço foi fundado em 21 de outubro de 2006, possuindo também dois grupos em formação, sediados em Itamaraju-BA e em Araçuaí-MG.

O Espaço Crescer trabalha de forma independente e não associado ao Sistema Único de Saúde e fornece à população terapias alternativas de maneira gratuita, especialmente a fitoterapia, aromaterapia, *Reiki*, cromoterapia, massoterapia e terapia de florais. Os atendimentos são realizados por uma equipe formada por voluntários com a liderança da Sra. Silvana. Muitos pacientes são de outros municípios e até mesmo de outros estados.

Para o presente estudo, as informações foram coletadas nos meses de abril e maio de 2017, através de um processo de vivência e observação, conversas informais e entrevistas semiestruturadas com alguns voluntários do Espaço Crescer, realizadas semanalmente, especialmente com a Sra. Silvana, que chamamos de informante principal, pois além de líder, ela possui um rico conhecimento espiritual, empírico, histórico e tradicional, adquirido através de anos



de experiência de contato com o saber tradicional, e que busca aperfeiçoar de forma autônoma e através de cursos na área, mas acredita no dom espiritual que a inspira. Para tanto, inicialmente foi realizado um contato de aproximação e consentimento formal através da assinatura do “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” por todos. Assim, foram coletadas informações sobre as plantas utilizadas no tratamento de enfermidades, bem como seu modo de uso, preparo, indicações terapêuticas e místicas, associando às diferentes Práticas Integrativas.

O Espaço Crescer tem organizada uma lista das plantas medicinais, que são utilizadas pelo local, muitas já identificadas com nomes científicos, fornecida ao estudo. Esta foi conferida com auxílio de botânicos para a correta identificação botânica. Os dados obtidos sobre as indicações terapêuticas das plantas medicinais foram organizados, seguindo as orientações de técnicas etnobotânicas (ALMEIDA; ALBUQUERQUE, 2002), nos seguintes Sistemas Corporais: doenças infecciosas (DI); doenças parasitárias (DP); doenças das glândulas endócrinas, da nutrição e do metabolismo (DGNM); doenças do sangue e dos órgãos hematopoiéticos (DS); doenças do sistema osteomuscular e tecido conjuntivo (DSO); doenças da pele e tecido celular subcutâneo (DPTS); transtornos do sistema visual (TSV); transtornos do sistema nervoso (TSN); transtornos do sistema circulatório (TSC); transtornos do sistema respiratório (TSR); transtornos do sistema gastrointestinal (TSGI); transtornos do sistema geniturinário (TSGU); afecções não definidas ou dores não definidas (AND); doenças sexualmente transmissíveis (DST).

A Importância Relativa (IR) de cada planta medicinal, que se refere à espécie mais versátil utilizada para vários Sistemas Corporais, foi calculada baseada no estudo de Bennett; Prance (2000), sendo que o valor máximo obtido por uma espécie equivale a “2”. Para o cálculo da IR foi utilizado a fórmula: $IR = \frac{NSC+NP}{NSCEV}$, onde IR corresponde a Importância Relativa, NSC é o Número de Sistemas Corporais determinado por uma certa espécie (NSCE), dividido pelo Número total de Sistemas Corporais tratados pela espécie mais Versátil (NSCEV); NP corresponde ao Número de Propriedades Atribuídas a uma determinada Espécie (NPE), dividido pelo Número total de Propriedades Atribuídas à Espécie mais Versátil (NPEV).



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi observado que as Práticas Complementares e Alternativas trabalhadas no Espaço Crescer são principalmente o *Reiki*, a massoterapia, a aromaterapia, a cromoterapia, a fitoterapia e a terapia de florais. O atendimento tem como objetivo principal o restabelecimento do equilíbrio energético do indivíduo, através das terapêuticas holísticas e da escuta ativa das causas dos problemas relatados pelas pessoas que o frequentam. Essas práticas envolvem tanto o bem estar físico, quanto o mental e espiritual-energético. É importante ressaltar que as pessoas são instruídas a levarem o diagnóstico clínico de alguma doença específica prévia, caso haja, e manter ambos os tratamentos para sua recuperação completa, uma vez que os métodos usados são complementares e não substituem o convencional.

De modo inicial, para determinar qual prática será aplicada a cada indivíduo, o Espaço Crescer possui uma filosofia derivada dos chacras e dos 7 principais pontos do corpo, sendo que cada ponto relaciona-se a alguma glândula do corpo humano, que pode estar em desequilíbrio hormonal ou emocional. Para tanto, utiliza-se um pêndulo (radiestesia) como ferramenta para auxiliar nesse processo. O instrumento é colocado sobre a mão da pessoa e depois sobre uma folha com a imagem do corpo humano e seus chacras, assim, através da radiestesia indica o estado de cada chacra e sobre a ficha de atendimento, indica o tipo de tratamento que a pessoa necessita.

O Espaço Crescer utiliza 91 espécies de plantas medicinais distribuídas em 50 famílias botânicas, sendo Lamiaceae (09 spp.) e Fabaceae (06 spp.) as mais representativas, seguidas por Rosaceae (5 spp.), Rutaceae (05 spp.) e Asteraceae com quatro espécies (Tabela 1). A forma de uso mais utilizada foi o óleo essencial, extraído principalmente de folhas, com 44 indicações, seguido de extratos alcoólicos, com 43 indicações. Em menor quantidade, ocorre a indicação do uso de chás (não especificando se infusão ou decocção) para ingestão e banhos; e de óleos vegetais, hidrolato e fitofloral (Tabela 1).

Os óleos essenciais, utilizados especialmente na prática da aromaterapia, são considerados pela informante principal como “a alma das plantas”, podendo ser extraídos por vários métodos, sendo a técnica de hidrodestilação, a mais utilizada no local. Nesta técnica, a separação do óleo ocorre por meio de um destilador, um condensador e um separador (SOVOVÁ; ALEKSOVSKI, 2006), construído pelos voluntários do Espaço de forma artesanal para extração de óleo essencial



localmente. Entretanto, muitos óleos essenciais de uso medicinal comprovado cientificamente ou pelo conhecimento tradicional utilizados no Espaço Crescer são comprados, por se tratar de espécies não acessíveis.

Os óleos essenciais são substâncias altamente complexas, além de voláteis, possuem diferentes fragrâncias provindas de qualquer parte de plantas aromáticas (BAKKALI et al., 2008; SIMÕES et al., 2017; WOLFFENBÜTTEL, 2016). Contudo, segundo a experiência dos voluntários do Espaço Crescer, nem todas as plantas “aceitam” a extração por hidrodestilação, como é o caso do jasmim da Índia, que perde seu aroma original quando fervido, tendo então que optar pelo processo de enfleurage.

A extração pelo processo de enfleurage é normalmente indicada para flores frescas que possuem baixo teor de óleo essencial e alta volatilidade (SILVEIRA et al., 2012). Este é um dos métodos de extração mais antigos utilizados, para tanto, uma camada de gordura vegetal é colocada em uma placa de vidro, as flores ou pétalas são colocadas sobre a gordura para que seu óleo e fragrância sejam absorvidos. Entretanto, alguns autores não consideram esta extração como produtora de óleos essenciais, mas sim de “concreto”, “absoluto” ou “pomada”, e podem ser utilizados como base para cremes, óleos de massagem, óleos de banho e unguentos (WOLFFENBÜTTEL, 2016).

Tabela 1 – Plantas medicinais utilizadas nas Práticas Complementares e Alternativas no Espaço Crescer, Alcobaça, BA.

| Família Nome científico | Nome Popular | Indicação terapêutica | Forma de uso | IR ¹ | SC ² |
|---|------------------|---|---|-----------------|--------------------------|
| Aloaceae <i>Aloe vera</i> (L) Burm. f. | Babosa | Cortes e feridas; acne; manchas na pele; picadas de insetos; dores musculares; problemas digestivos; fortalece o couro cabeludo; caspa; queda de cabelo; queimaduras. | Gel da folha | 1,74 | AND, DPTS, DSO, TSGI, DI |
| Anacardiaceae <i>Schinus terebinthifolius</i> Raddi | Aroeira-vermelha | Dores musculares; antiinflamatório; efeito “banho de sol”. | Óleo essencial; extrato (folhas e sementes) | 0,60 | DSO, AND |
| <i>Mangifera indica</i> L. | Mangueira | Mal-estar | Banhos (folhas) | 0,25 | AND |



| | | | | | |
|--|-------------------------|---|--|------|--------------------------------|
| Annonaceae <i>Cananga odorata</i> (Lam.) Hook.f. & Thomson | Ylang-ylang | Antibacteriana; Ansiedade; depressão; pele oleosa; cicatrizante; menopausa; TPM; hipertensão; problemas de toque e contato; estimula afetividade; bloqueio sexual; atitudes egoístas. | Óleo essencial (folhas) | 2 | DI, TSN, AND, DPTS, DGNM, TSC. |
| Areaceae <i>Cocos nucifera</i> L. | Coco | Sistema digestivo; cabelo; pele | Óleo vegetal (Albúmen sólido) | 0,77 | TSGI, DPTS, AND |
| Asteraceae <i>Achillea millefolium</i> L. | Aquiléia; Mil-folhas | Adstringente; anticaspa; analgésico; antisséptico. | Óleo essencial (Partes aéreas) | 0,69 | DI, AND |
| <i>Anthemis nobilis</i> (L.) | Camomila Romana | Anti-inflamatório; na pele atua contra irritações, alergias, coceiras e picadas de inseto; ansiolítico; alivia cólicas e rinite; mágoas; ódio; pensamentos depressivos e suicidas. | Óleo essencial (Flores) | 1,39 | DPTS, TSN, AND, DGNM |
| <i>Calendula officinalis</i> L. | Calêndula | Cortes e feridas; problemas bucais; previne rugas; melhora a comunicação; inflamação na garganta; brotoeja; dermatite. | Extrato (Partes aéreas) | 1,13 | DPTS, AND, DI |
| <i>Achyrocline satureioides</i> DC | Macela | Sedativa; náuseas; cólicas; antiséptica digestiva; dor de barriga; gastrite; reumatismo; dores articulares e musculares. | Extrato, banhos (Flores) | 1,56 | TSN, AND, DI, TSGI, DSO |
| Apiaceae <i>Angelica archangelica</i> L. | Angélica | Estimula o apetite; cistite; infecções reumáticas; infertilidade e problemas menstruais. | Óleo essencial (Raízes) | 1,12 | AND, TSGI, DI, DGNM |
| <i>Pimpinella anisum</i> L. | Erva-doce | Problemas de estômago; estresse; náusea; expectorante; desenvolve o senso de perseverança. | Extrato, óleo essencial (Partes aéreas) | 1,12 | TSGI, TSN, AND, TSR |
| <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman ex A.W. Hill. | Salsa | Diurético; pedra nos rins; reumatismo; cólica menstrual; absorção de ferro; fortalece a autoestima. | Óleo essencial; extrato. (Partes aéreas) | 1,04 | TSGU, DI, AND |
| Bignoniaceae <i>Handroanthus impetiginosus</i> (Mart. ex A.DC.) Mattos | Ipê-roxo | Resfriado; gripe; infecções fúngicas; candidíase; feridas pequenas. | Extrato (Casca e folhas) | 0,95 | DI, TSR, TSGU |



| | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|------|----------------------|
| Burseraceae <i>Protium</i> sp. | Almescla; Amescla; Breu branco | Anti-inflamatório; antibacteriano intestinal e utópico. | Óleo essencial; Extrato para chá e banho. (Resina) | 0,77 | TSGI, DI, DPTS |
| <i>Commiphora myrrha</i> (Nees) Engl. | Mirra | Equilibra as emoções; anti-inflamatório; antioxidante; leucorréia; endometriose; reduz fluxo menstrual; apego emocional; medo do desconhecido. | Óleo essencial (Folhas) | 1,06 | AND, TSGU |
| <i>Boswellia carteri</i> Birdw. | Olíbano | Melhora a imunidade da pele; previne o envelhecimento da pele; asma; bronquite; bursite; desperta a espiritualidade. | Óleo essencial (Resina) | 1,21 | DPTS, TSR, DI, AND |
| Caprofoliaceae <i>Sambucus nigra</i> L. | Sabugueiro | Resfriado; antitérmico; tosse; expectorante; diarreia; dor de dente. | Extrato (Flores) | 1,04 | TSR, DI, AND |
| Celastraceae <i>Salacia impressifolia</i> (Miers) A. C. Smith | Miraruirá | Diabetes | Extrato (Casca) | 0,25 | DGNM |
| Callophylaceae <i>Kielmeyera coriacea</i> Mart. & Zucc. | Pau-santo | Amigdalite; tendinite; artrite; pleurite; facilita a meditação. | Extrato (Casca) | 0,95 | DI, DSO, AND |
| Cyperaceae <i>Cyperus articulatus</i> L. | Priprioca | Anti-inflamatórias; analgésicas; tonificante. | Óleo essencial (Raiz) | 0,43 | AND |
| Convolvulaceae <i>Ipomoea pes-caprae</i> (L.) R.Br. | Salsinha da praia | Diurético; Tônica; erisipela; laxante. | Extrato (Partes aéreas) | 0,86 | TSGU, TSGI, DPTS |
| Cupressaceae <i>Cupressus sempervirens</i> L. | Cipreste | Libera mágoas antigas e tristeza; bronquite; tosse; rinite; asma | Óleo essencial | 0,95 | AND, TSR, DI |
| <i>Juniperus communis</i> L. | Junípero; Zimbro | Reanimador; purificador; afasta desânimo; elimina ácido úrico; ameniza gota; problema do trato urinário; ressaca alcoólica; limpa ambientes carregados; revitaliza profissionais da saúde. | Óleo essencial (Frutos, flores e folhas) | 0,62 | AND |
| Curcubitaceae <i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Matsum. & Nakai. | Melancia | Erisipela; diabetes; problemas das vias urinárias; vermífugo. | Extrato (Fruto e sementes) | 1,03 | DPTS, DGNM, TSGU, DP |



| | | | | | |
|--|--------------------|--|--|------|---------------------------|
| <i>Cucumis sativus</i> L. | Pepino | Hipertensão; rouquidão; caspa; queimadura; cobreiro; problemas nas unhas. | Extrato (Fruto) | 1,04 | TSC, AND, DPTS |
| Geraniaceae <i>Pelargonium graveolens</i> L. | Gerânio Bourbon | Cólica menstrual | Óleo essencial (Flor) | 0,25 | AND |
| Ericaceae <i>Rhododendron hypenanthum</i> I.B.Balfour | Azaléia | Artrite; gota; reumatismo; digestão; alivia doenças do fígado; trata e cuida alma; alivia dores de cabeça e nas costas; dissolve tristezas, dores e angústias. | Óleo essencial (Partes aéreas) | 1,46 | DSO, DI, TSGI, AND, DGNM |
| Fabaceae <i>Anadenanthera macrocarpa</i> (Benth.) Brenan | Angico | Cicatrizante | Extrato (Casca) | 0,25 | DPTS |
| <i>Bowdichia virgilioides</i> Kunth | Sucupira | Artrite; artrose; reumatismo | Extrato (Sementes) | 0,43 | DSO |
| <i>Erythrina velutina</i> Willd. | Mulungu | Alcoolismo; tabagismo; depressão; ansiedade; estresse; insônia; hipertensão; palpitação cardíaca; dor de estômago; gengivite; insegurança. | Extrato; fitofloral; chá (Casca; folhas) | 1,66 | AND, TSN, TSC, TSGI |
| <i>Hymenaea courbaril</i> L. | Jatobá | Asma; cólica; ferida na boca; tônica; fungo nas unhas | Extrato (Casca) | 0,95 | TSR, AND, DI |
| <i>Senna spectabilis</i> (DC.)H.S.Irwin & Barneby | Acácia | Cicatrizante; falta de apetite; tratamento de feridas; antibacteriano. | Extrato (Casca; folhas) | 0,86 | DPTS, DI, AND |
| <i>Stryphnodendron adstringens</i> (Mart) Coville | Barbatimão | Candidíase; cicatrizante; anticárie; gengivite; acidez gástrica; adstringente; antisséptica. | Extrato (Entrecasca) | 1,46 | DI, TSGU, DPTS, TSGI, AND |
| Humiriaceae <i>Endopleura uchi</i> (Huber) Cuatrec. | Uxi-amarelo | Inflamações uterinas; antibactericida. | Óleo essencial; chá (Casca) | 0,51 | TSGU, DI |
| Illiciaceae <i>Illicium verum</i> Hook. F. | Anis Estrelado | Menopausa; TPM; cólicas; dor de cabeça; diurético; estimula a produção de leite materno; resgata a doçura e afetuosidade. | Óleo essencial (Flor) | 1,13 | DGNM, AND, TSGU |
| Lamiaceae <i>Artemisia absinthium</i> L. | Absinto; Artemisia | TPM; menopausa; antiviral; contra verrugas; cansaço físico e mental. | Óleo essencial (Folhas) | 1,21 | TSGU, DI, DPTS, AND |



| | | | | | |
|---|--|--|---|------|----------------------------------|
| <i>Lavandula sp.</i> | Lavanda; Alfazema | Ansiedade; insônia; acne; psoríase, escaras; insolação; picada de insetos; esgotamento físico e mental; estresse; controla a emotividade; diminui a angústia. | Óleo essencial (Flores) | 1,5 | TSN, AND, DPTS |
| <i>Mentha arvensis L.</i> | Menta | Sinusite; rinite; Dores articulares; luxações; revitalizante; estimulante; tônico geral. | Extrato (Partes aéreas) | 1,13 | DI, DSO, AND |
| <i>Mentha gentilis L.</i> | Alevante | Calmante; vermífugo; febre; dor de garganta. | Óleo essencial (Partes aéreas) | 1,03 | TSN, DP, AND, DI |
| <i>Ocimum basilicum L.</i> | Alfavaquinha; Manjerição; Quioio | Descongestionante venoso da próstata e dos brônquios; antiviral; gripe; calmante; traz proteção e compaixão. | Extrato (Partes aéreas) | 1,28 | TSR, DI, TSN, TSGU, AND |
| <i>Origanum vulgare L.</i> | Orégano | Dor de ouvido; sinusite; fungicida; antiviral; bactericida; anti-infeccioso cutâneo e respiratório; ameniza energia mental negativa; defesa psíquica. | Óleo essencial (Folhas) | 1,39 | DI, TSR, DPTS, AND |
| <i>Pogostemon cablin (Blanco). Benth.</i> | Patchouli | Anti-inflamatório; cicatrizantes; hidratante e regenerador da pele; psoríase; dermatite; antigripal; varizes; hemorróidas; antimicótico; estimula o senso de idealismo, coragem e ousadia. | Óleo essencial (Folhas) | 1,57 | AND, DPTS, DI, TSC |
| <i>Rosmarinus officinalis L.</i> | Alecrim | Cansaço e fadiga mental; câimbras, contusões e torções; aumenta o crescimento capilar; estimula a circulação. | Óleo essencial (Folhas) | 0,95 | TSN, AND, TSC |
| <i>Salvia sclarea L.</i> | Sávia | Calmantes; ansiolítico; antidepressivo; queimaduras; transpiração excessiva de mãos e pés; reduz a confusão mental; facilita a meditação; equilibra indivíduos compulsivos e obsessivos. | Óleo essencial (Folhas) | 1,06 | TSN, AND, |
| Lauraceae <i>Cinnamomum cassia</i> Blume | Canela | Antisséptico; estimulante metabólico; Anti-inflamatório. | Óleo essencial (casca) | 0,60 | DI, DGNM |
| <i>Cinnamomum camphora (L.) J. Presl</i> | Cânfora | Dores articulares e traumas; auxilia o fluir da respiração e da energia vital. | Óleo essencial e extrato (Folhas) | 0,51 | DSO, AND |



| | | | | | |
|--|-----------------|---|---|------|--------------------------------|
| <i>Laurus nobilis</i> L. | Louro | Trata dores em geral; sinusite; candidíase; furúnculo; afasta maus pensamentos e incertezas. | Óleo essencial (Folhas) | 1,12 | AND, DI, DPTS, TSGU |
| Lecythidaceae <i>Cariniana legalis</i> (Mart.) Kuntze. | Jequitibá-rosa | Amigdalite; infecções nas mucosas; irritações vaginais; problemas nos ovários e no útero. | Extrato (Casca) | 0,69 | DI, TSGU |
| Liliaceae <i>Allium sativum</i> L. | Alho | Asma; antibiótico; antifúngico; gripe; hipertensão; anti-inflamatório; digestivo; depurativo do sangue; expectorante. | Chá; extrato (Bulbo) | 1,48 | TSR, DI, TSC, TSGI |
| Malvaceae <i>Gossypium hirsutum</i> L. | Algodão | Dores musculares; furúnculo; feridas; queimaduras; inchaço; regula a menstruação. | Óleo essencial (Flor e Folhas) | 1,21 | DSO, DPTS, AND, TSGU |
| <i>Hibiscus sabdariffa</i> L. | Hibisco | Dor de cabeça | Extrato (Fluto) | 0,25 | AND |
| Malpighiaceae <i>Malpighia emarginata</i> D.C. | Acerola | Antioxidante; imunoestimulante; anemia; bom para os ossos; gripe. | Extrato; óleo essencial Folhas e frutos | 1,12 | AND, DSO, DI, DGNM |
| Melastomataceae <i>Miconia albicans</i> (SW.) Triana | Canela de Velho | Dores articulares (Chikungunya) | Banho e chá (Folha) | 0,25 | DSO |
| Moraceae <i>Morus nigra</i> L. | Amora | Diabetes melhora do funcionamento dos rins e fígado; reposição hormonal; combate o colesterol ruim; osteoporose; tosse; doenças respiratórias; revigorante. | Banho e chá (Folhas) | 1,48 | DGNM, DSO, TSR, AND |
| Myristicaceae <i>Myristica fragrans</i> Houtt | Noz-moscada | Vermífugo; diarreia; digestivo; antioxidante; animador; eleva o astral. | Extrato (sementes) | 1,04 | DP, AND, TSGI |
| Myrtaceae <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. | Eucalipto | Expectorante; asma; sinusite; analgésico; anti-inflamatório; anti-infeccioso; estabiliza; conclusão de tarefas. | Óleo essencial (Folhas) | 1,22 | TSR, DI, AND |
| <i>Eugenia uniflora</i> L. | Pitanga | Afecções do fígado; diarreia; febres intermitentes; infecções da garganta; limpar e descongestionar a pele do rosto; queda e oleosidade dos cabelos; antibacteriana; antifúngica; antioxidante. | Extrato; hidrolato (Frutos e folhas) | 1,81 | DGNM, TSGI, AND, DI, TSR, DPTS |



| | | | | | |
|---|--------------------------|--|-----------------------------------|------|--------------------------------|
| <i>Myrcia multiflora</i> (Lam.) DC. | Pedra-ume | Adstringente; diarreia. | Extrato (Folhas) | 0,51 | AND, TSGI |
| Nelumbonaceae <i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn. | Lótus | Afecções do fígado; diarreia infantil; febres intermitentes; infecções da garganta; limpar e descongestionar a pele do rosto; queda e oleosidade dos cabelos; antibacteriana; antifúngica; antioxidante. | Chá (Planta inteira) | 1,81 | DGNM, TSGI, AND, DI, TSR, DPTS |
| Oleaceae <i>Jasminum officinale</i> L. | Jasmim | Equilíbrio energético; aumento da autoestima | Fitofloral; óleo essencial (Flor) | 0,34 | AND |
| Orquidaceae <i>Vanilla planifolia</i> Abdr. | Baunilha | Calmante; problemas digestivos; melancolia; traumas emocionais; relaxante muscular; infecções urinárias e uterinas. | Óleo de baunilha (Fruto) | 1,37 | TSN, TSGI, AND, DSO, TSGU |
| Passifloraceae <i>Passiflora edulis</i> Sims | Maracujá | Ansiolítico; calmante | Extrato (Folhas) | 0,25 | TSN |
| Pinaceae <i>Cedrus atlantica</i> (Endl.) | Cedro | Antidepressivo; antistress; diurético; tonifica; combate hipertensão; psoríase; estimula firmeza e estabilidade espiritual. | Óleo essencial (Folhas e frutos) | 1,46 | TSN, AND, TSC, DPTS, TSGU |
| Phytolaccaceae <i>Petiveria alliacea</i> L. | Guiné | Dor de dente; dor de garganta; dor de cabeça; dores musculares; reumatismo; analgésico; anti-inflamatório. | Extrato (Folhas) | 1,13 | AND, DI, DSO |
| Poaceae <i>Cymbopogon citratus</i> (D.C.) Stapf | Capim santo, capim limão | Ansiolítico; anti-hipertensivo; antifúngico; antibacteriano; anti-inflamatório; ansiedade; frustração; raiva. | Óleo essencial (Folhas) | 1,39 | TSN, TSC, DI, AND |
| <i>Cymbopogon winterianus</i> Jowitt | Citronela | Repelente de insetos; picada de inseto; higienizador ambiental. | Óleo essencial (Folhas) | 0,43 | AND |
| Punicaceae <i>Punica granatum</i> L. | Romã | Inflamações na garganta; gengivite; aftas; antisséptico | Extrato (Fruto) | 0,86 | DI, TSR, AND |
| Polygonaceae <i>Rheum rhabarbarum</i> L. | Ruibarbo | Auxilia a digestão; adstringente; diarreia; estomatite. | Extrato (Planta inteira) | 0,69 | TSGI, AND |
| Rosaceae <i>Fragaria x ananassa</i> Duch. | Morango | Diurético; dores articulares; alcalinizante. | Extrato (Fruto) | 0,77 | TSGU, DSO, AND |



| | | | | | |
|--|--------------|---|---|------|--|
| <i>Prunus dulcis</i> (Miller) Webb. | Amêndoas | Diarréia; inflamações das vias urinárias; diabetes; manchas no rosto; eczema; laxante; dores reumáticas. | Óleo essencial (Sementes) | 1,46 | TSGI, TSGU, DGNM, DPTS, DI |
| <i>Prunus avium</i> L. | Cereja | Insônia; diurético; laxativo; cistite; constipação. | Oleo essencial; Extrato (Flor e fruto) | 0,95 | AND, TSGL, TSGU |
| <i>Malus domestica</i> Borkh | Maçã | Diarréia; reumatismo; reduz o colesterol; Ajuda a digestão; Ajuda a evitar a formação de cálculos renais; limpa o sangue; estimula amizade | Extrato (Fruto) | 1,30 | TSGL, DI, TSC, AND |
| <i>Rosa x grandiflora</i> | Rosas | Cicatrizante; antioxidante; menopausa; TPM; ansiedade; Desperta o amor próprio e fraterno; rompe medos; timidez; harmoniza relações. | Óleo essencial; hidrolato (Flor) | 1,40 | AND, DGNM, TSN |
| Rubiaceae <i>Coffea arabica</i> L. | Café | Antioxidante; protege a pele; estimulante e tônico; desânimo; frigidez e apatia; aumenta a concentração; reduz cansaço e fadiga. | Extrato (Semente) | 1,13 | DPTS, AND, TSN |
| Rutaceae <i>Citrus bergamia</i> (Risso) | Bergamota | Reduz a ansiedade e estresse; distúrbios do apetite; corrimento; candidíase; cistite; antifúngico; antisséptico; promove autoestima; Ameniza sentimentos de medo, timidez e rejeição. | Óleo essencial (Fruto) | 1,65 | TSN, TSGU, DI, TSGL, AND |
| <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck. | Laranja-lima | Auxilia na cicatrização de feridas gástricas; diminui a acidez estomacal; stress; fadiga; limpa o sistema linfático; enxaqueca; retenção de líquido; ansiedade; depressão. | Extrato (Casca do fruto) | 1,48 | TSGL, TSN, TSGU |
| <i>Citrus limonum</i> Risso | Limão | Estimula o metabolismo; estimula a circulação; varizes; hemorróidas; trombose; traz bem estar e alegria; ansiedade; estimula ideias claras; promove a dissolução de memórias traumáticas. | Óleo essencial (Casca do fruto) | 1,48 | DGNM, TSC, AND, TSN |
| <i>Citrus reticulata</i> L. | Tangerina | Indigestão; pele; estresse; insônia; irritação. | Óleo essencial e chá (Casca do | 1,12 | TSGL, DPTS, TSN, |



| | | | | | |
|--|----------------------------|---|------------------------------------|------|-------------------------------|
| | | | fruto) | | AND |
| <i>Ruta graveolens</i> L. | Arruda | Estimulante circulatório; purificação energética; anti-helmíntico; dor abdominal; feridas; varizes. | Extrato; óleo essência (Folhas) | 1,04 | TSC, AND, DP |
| Salicaceae <i>Casearia sylvestris</i> Sw | Guaçatonga (Erva de Bugre) | Cicatrizante; picada de cobra; diurético; aftas; úlceras gástricas; herpes labial; purificador do sangue. | Extrato (Folhas e caules) | 1,63 | DPTS, AND, TSGU, DI, TSG, TSC |
| Santalaceae <i>Santalum album</i> L. | Sândalo | Queimadura solar; coceira; rachaduras na pele; dermatites; eczemas; ameniza a tensão nervosa; eleva o espírito; incentiva a abertura do coração; estimula a libido e a intimidade nos relacionamentos; coagulante; cicatrizantes de cortes. | Óleo Essencial (Casca) | 1,66 | AND, DPTS, TSC, TSN |
| Sapindaceae <i>Paullinia cupana</i> Kunth | Guaraná | Cansaço mental e físico; fadiga. | Extrato (semente) | 0,51 | TSN, AND |
| Styracaceae <i>Styrax benzoin</i> Dryander | Bejoim | Antisséptico; cicatrizante; expectorante. | Óleo essencial (Resina) | 0,77 | DI, DPTS, TSR |
| Urticaceae <i>Cecropia pachystachya</i> Trécul. | Embaúba | Hipotensora; diurético | Extrato (Folhas) | 0,51 | TSC, TSGU |
| Verbenaceae <i>Lippia alba</i> (Mill) N. E. Brown. | Cidreira Erva-cidreira | Dificuldade de dormir | Óleo essencial, hidrolato (Folhas) | 0,25 | AND |
| <i>Verbena officinalis</i> L. | Verbena | Nervosismo; estresse; distúrbios gastrointestinais relacionados ao nervosismo; distúrbios do sono; tônica. | Extrato (Folhas) | 0,95 | TSN, TSGI, AND |
| <i>Vitex agnus-castus</i> L. | Vitex | Antiinflamatório; dificuldade de engravidar; compulsão; vícios; endometriose; processos obsessivos. | Óleo essencial e chá (Folhas) | 1,04 | TSGU, AND, DGNM |
| Violaceae <i>Viola tricolor</i> L. | Amor perfeito | Expectorante; gripe; cicatrizante; laxante; diurético; tosse; dermatite; acne. | Extrato (Planta inteira) | 1,56 | DI, TSR, DPTS, TSGU, TSGI |



| | | | | | |
|---|----------------------------------|--|------------------------|------|----------------------|
| Vitaceae <i>Vitis vinifera</i> L. | Uva | Pele (antioxidante) | Óleo vegetal (Semente) | 0,25 | DPTS |
| Zingiberaceae <i>Curcuma zediaria</i> (Christm.) Roscoe. | Açafrão; Zedoaria; Curcuma | Problemas no estômago; anti-inflamatório. | Extrato (Raiz) | 0,51 | TSGI, AND |
| <i>Não-identificada</i> | Pau-de-resposta | Concentração; doenças nervosas e emocionais; esgotamento; fraqueza; insônia; nervosismo; estimulante sexual. | Extrato | 1,13 | AND, TSN, TSGU |

¹IR = Importância Relativa; ²SC = Sistema Corporal (DI - doenças infecciosas; DP -doenças parasitárias; DGNM -doenças das glândulas endócrinas, da nutrição e do metabolismo; DS - doenças do sangue e dos órgãos hematopoiéticos; DSO - doenças do sistema osteomuscular e tecido conjuntivo; DPTS - doenças da pele e tecido celular subcutâneo; TSV - transtornos do sistema visual; TSN - transtornos do sistema nervoso; TSC - transtornos do sistema circulatório; TSR - transtornos do sistema respiratório; TSGI - transtornos do sistema gastrointestinal; TSGU - transtornos do sistema geniturinário; AND - afecções não definidas ou dores não definidas; DST - doenças sexualmente transmissíveis (ALMEIDA; ALBUQUERQUE, 2002).

Segundo as informações obtidas no Espaço Crescer, o único óleo essencial que pode ser usado puro é o de lavanda os demais podem provocar alergias ou queimaduras na pele, devendo ser, portanto, diluídos em uma base carreadora para utilização tópica. Essas informações são corroboradas por Andrei; Comune (2005) que afirmam que apesar dos óleos essenciais serem naturais, não estão isentos de toxicidade. Em alguns casos, o óleo essencial pode ser tóxico e o próprio vegetal não, devido à alta concentração de seus princípios ativos, geralmente, setenta vezes maior que a planta da qual foram obtidos (ANDREI; COMUNE, 2005; WOLFFENBÜTTEL, 2016). Óleos essenciais de arruda, artemisia e erva-doce, por exemplo, são conhecidos por sua toxicidade, e foram citados no presente estudo, assim como os óleos essenciais de bergamota, canela e junípero, que podem causar sensibilização cutânea (ANDREI; COMUNE, 2005).

No Espaço Crescer, os óleos essenciais, indicados para o cuidado da saúde através da aromaterapia, são geralmente diluídos em água ou em álcool hidratado. Para ingestão, cerca de 1 a 3 gotas são diluídas em 1 litro de água e pode ser armazenado na geladeira por tempo determinado. Para o uso como perfume inalatório, as gotas do óleo essencial são diluídas em cerca de 10 mL de álcool hidratado. Segundo os voluntários, essa prática está constantemente aliada a fitoterapia, aos chás e banhos, possuindo efeito emocional, espiritual, mental e físico sobre o indivíduo.

A aromaterapia visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico das plantas por meio de seus óleos essenciais (TISSERAND, 2004;



ULRICH, 2004). No Brasil, Inglaterra, Estados Unidos e Austrália, por exemplo, a aromaterapia ainda faz parte das Práticas Complementares e Alternativas, mas em alguns países, como a França, essa prática já engloba as especialidades médicas (GNATTA et al., 2016; BRASIL, 2018).

A informante principal explica que o aroma das plantas é interpretado de várias formas pelo cérebro, podendo trazer sensações diversas e lembranças pessoais, que interagem com as emoções através do nosso Sistema Límbico, podendo desencadear uma alteração fisiológica. Apesar dos efeitos dos óleos essenciais, através da aromaterapia, ainda não serem bem conhecidos e embasados por meio de estudos clínicos científicos (KAMKAEN et al., 2015), a ciência vem demonstrando que a ação de um óleo essencial no organismo vai depender da via pela qual suas moléculas são administradas, o que pode ocorrer através de inalação, via cutânea ou ingestão (GNATTA et al., 2016), pois trata-se de uma combinação de substâncias químicas voláteis. Quando estes são inalados, suas moléculas estimulam os nervos olfativos, que possuem uma relação direta com o Sistema Límbico (WALTERS, 1998), responsável por emoções, sentimentos e impulsos motivacionais. Segundo Potts (2009), é provável que essas moléculas produzam um estímulo capaz de liberar neurotransmissores, como encefalinas e endorfinas, gerando um efeito analgésico e produzindo uma sensação de bem-estar e relaxamento.

Dentre as 91 plantas medicinais utilizadas no Espaço Crescer, algumas se destacam pela maior importância terapêutica e energética, e por serem as mais recomendadas pelos informantes, são elas: amescla, aroeira-vermelha, vitex, salsa e o mulungu. Entretanto, através do cálculo da Importância Relativa (IR), foi possível levantar as espécies mais versáteis, indicadas para um número maior de enfermidades (Tabela 1), sendo o Ylang-ylang a espécie que apresentou atuação em um maior número de sistemas corporais e também de propriedades terapêuticas / energéticas (IR = 2,00), seguido de lótus e pitanga (IR = 1,81), e da babosa (IR = 1,74).

Os sistemas corporais mais indicados na terapêutica do Espaço Crescer foram: afecções não definidas (AND = 74 spp.), doenças infecciosas (DI = 41 spp.), doenças de pele e tecido subcutâneo (DPTS = 30 spp.), transtornos do sistema gastrointestinal (TSGI = 26 spp.), transtornos do sistema genitourinário (TSGU = 25 spp.) e transtornos do sistema nervoso (TSN = 24 spp.). O elevado número de espécies para o tratamento de afecções não definidas (AND) mostra o grande potencial energético das espécies utilizadas, uma vez que os sistemas corporais não abordam os aspectos holísticos empregados no Espaço Crescer.



A amescla, uma das plantas que se destacam, conhecida como breu, breu branco ou breuzinho, é uma árvore utilizada, no Espaço Crescer, como antibacteriano utópico e intestinal, nas sessões de massoterapia como relaxante muscular e, energeticamente, como purificador do corpo, trazendo paz e tranquilidade. Seu óleo essencial é utilizado juntamente com o óleo de algodão, este último desempenhando papel de substância carreadora, que não tem efeito terapêutico, mas auxilia na diluição dos óleos essenciais. Além disso, a resina também é indicada para colocar ao redor de picadas de insetos e de feridas para cicatrização. Informações da literatura corroboram com essas indicações, sendo a amescla uma espécie nativa do Brasil com bastante utilização, especialmente nas regiões Norte e Nordeste, de sua resina na forma de remédio popular como anti-inflamatório, analgésico, inseticida, repelente, expectorante e na cicatrização de feridas (ARAGÃO et al., 2006; OLIVEIRA et al., 2004).

A aroeira-vermelha, muito conhecida e cultivada na região, é recomendada para pessoas com autoestima baixa e cansaço físico-mental, com a sensação energética descrita pelos informantes como “banho de sol”, e para dores musculares e como anti-inflamatória. É recomendado, na aromaterapia, o uso de seu óleo essencial com óleo de coco como carreador. Os informantes alertam para a não utilização da entrecasca da aroeira-vermelha, para não causar e também porque há uma maior concentração do óleo essencial e propriedades medicinais nas sementes. Esta espécie, também nativa do Brasil, apresenta uma ação antiinflamatória e indicada para dores articulares e traumas, sendo essas ações atribuídas ao extrato das sementes saturado em álcool e óleo de algodão (CARVALHO, 2013).

O vitex é indicado energicamente para sonhos obsessivos e, na forma terapêutica, especialmente, para problemas relacionados à saúde da mulher, através de banhos, extratos, fitoflorais e hidrolato. A informante principal relatou a utilização do vitex no tratamento da endometriose, informação comprovada em estudo clínico (SCHELLENBERG, 2001) e também de seu uso místico (MAIA et al., 2001).

A salsa é uma das ervas com propriedades terapêuticas menos reconhecidas, indicada no Espaço Crescer como diurético, para pedra nos rins, reumatismo, cólica menstrual, absorção de ferro e fortalecimento da autoestima. Essa espécie contém um alto teor de vitamina C (cerca de 166mg por 100g) e é bastante diurética, apresentando um bom resultado contra retenção de líquidos no organismo, sendo recomendada para pedra nos rins, reumatismo e cólica menstrual



(KREYDIYYEH; USTA, 2002). A alta concentração de vitamina C pode ser associada a indicação para maior absorção de ferro. Essas informações também são relatadas por Battisti et al. (2013), que indicam a utilização da salsa para o combate da anemia, melhora da circulação sanguínea, menopausa e problemas nos rins, através do consumo da infusão. Na aromaterapia, a salsa é utilizada em forma de banho para repor as energias. Energeticamente, tem influência sobre o chacra umbilical, dando segurança e fortalecendo a autoestima. Limpa o chacra cardíaco diluindo as mágoas, harmonizando as emoções.

O mulungu, também conhecido como corticeira, murungu, muchocho, murungo, totocero, flor-de-coral, entre outras denominações, é uma árvore comumente encontrada, especialmente, na região nordeste do país (RIBEIRO-REIS, 2012). No Espaço Crescer é utilizado na forma de extrato e de fitofloral, e indicado para combater a compulsão, o alcoolismo e o tabagismo, além de depressão, ansiedade, estresse, insônia, hipertensão, palpitação cardíaca, dor de estômago, gengivite e insegurança; e, energeticamente influencia o chacra estomacal (plexo solar) e o chacra esplênico (umbilical), harmonizando e ampliando a sensação de segurança. O seu uso como calmante do sistema nervoso central e no combate a histeria, insônia e nervosismo também é indicada em outros estudos (DANTAS et al., 2004; OZAWA et al., 2008).

Através dessa pesquisa foi observado que as plantas têm uma grande importância nas Práticas Integrativas e Complementares, não somente através do uso fitoterápico, mas através da aromaterapia, da terapia de florais e auxiliando nos processos da massoterapia. Observou-se que o saber popular e o saber científico alinham-se nos trabalhos desenvolvidos no Espaço Crescer e que este, contribui grandemente para a saúde da população do município de Alcobaça e região, mesmo não estando ligado ao Sistema Único de Saúde.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o Espaço Crescer apresenta um saber popular e científico alinhados, através da utilização de 91 espécies de plantas medicinais. Destas, o óleo essencial foi a forma de uso mais indicada, especialmente para a prática da aromaterapia, e as plantas que mais se destacaram, pela maior importância terapêutica e energética, foram a amescla, aroeira-vermelha, vitex, salsa e o



mulungu, sendo o ylang-ylang, lótus, pitanga e da babosa as que apresentaram uma maior Importância Relativa, por serem mais versáteis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Maria Zélia de. *Plantas medicinais: abordagem histórico contemporânea*, 3 ed. Salvador: EDUFBA, 2011. p. 221.

ALMEIDA, Cecília de Fátima Castelo Branco R.; ALBUQUERQUE, Ulisses Paulino. Uso e conservação de plantas e animais medicinais no estado de Pernambuco (Nordeste do Brasil): um estudo de caso. *Interciencia*, v.27, 2002 (279-285). Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33906902>. Acesso em 01/10/2019.

AMOROZO, Maria Christina de Mello. Uso e Diversidade de Plantas Medicinais em Santo Antônio do Lavenger, MT, Brasil. *Acta botanica brasílica*, v.16, n.2, 2002, (189-203). Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/abb/v16n2/a06v16n2.pdf>. Acesso em: 04/06/2020.

ANDREI, Patrícia; COMUNE, Aparecida Peres Del. Aromaterapia e suas aplicações. *Cadernos*, v. 11, n. 4, 2005, (57-68). Disponível em: http://www.saocamillo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf. Acesso em: 02/04/2020.

ARAGÃO, G.F. et al. A possible mechanism for anxiolytic and antidepressant effects of alpha- and beta-amyrin from *Protium heptaphyllum* (Aubl.) March. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, v. 85, n.4, 2006, (827-834). Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091305706003856?via%3Dihub>. Acesso em: 02/06/2020.

BAKKALI, F. et al. Biological effects of essential oils - A review. *Food and Chemical Toxicology*, v. 46, n. 2, 2008, (446-475). Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278691507004541>. Acesso em: 06/06/2020.

Plantas Medicinais nas PICS. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 195-218.



BATTISTI, Caroline et al. Plantas medicinais utilizadas no município de Palmeira das Missões, RS, Brasil. *Revista Brasileira de Biociências*, v. 11, n. 3, 2013, (338-348). Disponível em: <http://www.ufrgs.br/seerbio/ojs/index.php/rbb/article/view/2457>. Acesso em: 04/05/2020.

BENNETT, Bradley. C.; PRANCE, Ghilleen. T. Introduced plants in the indigenous pharmacopoeia of Northern South America. *Economic Botany*, v.54, n.1, 2000, (90-102). Acesso em: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02866603>. Acesso em 01/10/2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. *Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem*. 2019. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019 Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>. Acesso em: 15/04/ 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso*. 2. ed. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Ministério da Saúde, 2015. p. 96. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 05/06/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos*. Brasília: Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica, Ministério da Saúde, 2006. p. 60. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf. Acesso: 06/05/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 702 de 21 de março de 2018*: Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 03/06/2020.

Plantas Medicinais nas PICS. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 195-218.

Oliveira, G. L. & et. al. (2020).



CARVALHO, M.G. et al. *Schinus terebinthifolius* Raddi: chemical composition, biological properties and toxicity. *Revista brasileira de plantas medicinais*, v. 15, n. 1, 2013 (158-169). Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722013000100022. Acesso em: 04/05/2020.

DANTAS M.C. et al. Central nervous system effects of the crude extract of *Erythrina velutina* on rodents. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 94, n. 1, 2004, (129-133). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15261973/>. Acesso em 03/06/2020.

GNATTA, Juliana Rizzo et al. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 40, n. 1, 2016, (130-136). Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v50n1/0080-6234-reeusp-50-01-0130.pdf>. Acesso em: 02/06/2020.

KAMKAEN, Narisa et al. Physiological and psychological effects of lemongrass and sweet almond massage oil. *Journal of Health Reseach*. v. 29, n.2, 2015, (85-91). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/278411223_Physiological_and_Psychological_Effects_of_Lemongrass_and_Sweet_Almond_Massage_Oil. Acesso em: 01/03/2020.

KREYDIYYEH, Sawsan Ibrahim; USTA Julnar. Diuretic effect and mechanism of action of parsley. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 79, n. 3, 2002, (353-357). Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874101004081>. Acesso em: 015/06/2020.

MAIA, Augusto César C.M. et al. *Vitex agnus castus* L: Um Estudo Etnobotânico e Etnofarmacológico. *Revista Virtual de Iniciação Acadêmica da UFPA*, v. 1, 2001, (1-15). Disponível em: https://pdfs.semanticscholar.org/3c54/7be116cd866e794296265b070e8cdedbc6.pdf?_ga=2.130387208.668004211.1591465220-1092735964.1590072664. Acesso em 03/11/2019.

Plantas Mediciniais nas PICS. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 195-218.



NCCIM - National Center for Complementary and Integrative Health. *Complementary, alternative, or integrative health: what's in a name?* 2016. Disponível em: <http://nccam.nih.gov/health/whatiscom>. Acesso em 03/11/2019.

OLIVEIRA, Francisco A. et al. Gastroprotective and anti-inflammatory effects of resin from *Protium heptaphyllum* in mice and rats. *Pharmacological Research*, v. 49, n. 2, 2004, (105-111). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14643690/>. Acesso em: 02/03/2020.

OLIVEIRA, Gisele Lopes; OLIVEIRA, Antônio Fernando Morais; ANDRADE, Laise de Holanda Cavalcanti. Plantas medicinais utilizadas na comunidade urbana de Muribeca, Nordeste do Brasil. *Acta botânica brasílica*, v.24, n.2, 2010, (571-577.) Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/abb/v24n2/a26v24n2.pdf>. Acesso em: 03/05/2020.

OZAWA, Masaaki et al. Hypaphorine, an indole alkaloid from *Erythrina velutina*, induced sleep on normal mice. *Bioorganic & Medicinal Chemistry Letters*, v. 18, n. 14, 2008, (3992-3994). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18571406/>. Acesso em: 04/05/2020.

POTTS, J. Aromatherapy in nursing practice. *Australian Nurses Journal*. v 16, n. 11, 2009, (55).

RIBEIRO-REIS, Renata Conduru. Tolerância a estresses abióticos em sementes de *Erythrina velutina* Willd. (leguminosae - Papilionoideae) nativa da caatinga. *Informativo Abrates*, v.22, n.3, 2012, (28-31).

SCHELLENBERG, R. Treatment for the premenstrual syndrome with *Agnus castus* fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. *British Medical Journal*, v. 322, 2001, (134-137). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11159568/>. Acesso em: 02/05/2020.

SILVEIRA, Jeniffer Cristina et al. Levantamento de Métodos de Extração de Óleos Essenciais. *Enciclopédia Biosfera*. v. 8, n. 15, 2012, (2038-2052). Disponível em:

Plantas Medicinais nas PICS. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 195-218.

Oliveira, G. L. & et. al. (2020).



<http://www.conhecer.org.br/enciclop/2012b/ciencias%20exatas%20e%20da%20terra/levantamento%20e%20analise.pdf>. Acesso em: 02/05/2020.

SIMÕES, Cláudia Maria Oliveira et al. *Farmacognosia: do produto natural ao medicamento*. Porto Alegre: Artmed, 2017. 486 p.

SOVOVÁ, Helena; ALEKSOVSKI, Slavcho A. Mathematical model for hydrodistillation of essential oils. *Flavour and Fragrance Journal*, v. 21, n. 6, 2006, (881-889). Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ffj.1729>. Acesso em: 04/06/2020.

TISSERAND, Robert. *The art of aromatherapy*. 2 ed. Saffron Walden: CW Daniel, 2004.

ULRICH, Hermann N. A. *Manual prático de aromaterapia*. Porto Alegre: Premier, 2004. 264 p.

WALTERS, Clare. *Illustrated elements of aromatherapy*. New York: Metro Books, 1998.

WOLFFENBÜTTEL, Adriana Nunes. *Bases químicas dos óleos essenciais e aromaterapia: abordagem técnica e científica*. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2016. 440 p.

Plantas Medicinais nas PICS. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 195-218.