

E-BOOK MOMENTO CAMOMILA: UMA PROPOSTA DE DIVULGAÇÃO DA AROMATERAPIA E DA FITOTERAPIA NAS REDES SOCIAIS

Angelica Garcia Couto, Tamires Miranda Pereira da Cruz, Wellington Sanchez Abdou, Wesley Bezerra Leite da Franca, Isabela Schead Novack Schiessl

Área: Usos Terapêuticos e Culinários das Plantas Medicinas, Condimentares e Aromáticas

Introdução: De acordo com o Ministério da Saúde, as Práticas Integrativas e Complementares garantem maior integralidade e resolutividade na atenção à saúde por ampliarem as abordagens de cuidado e as possibilidades terapêuticas (1). Além disso, estimulam as ações sustentáveis voltadas para a participação social ao incentivar o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores (2). Dentre essas práticas, encontram-se a Aromaterapia, que utiliza as propriedades dos óleos essenciais e a Fitoterapia, que utiliza as plantas medicinais sem isolar as suas substâncias ativas (1). A camomila está dispersa em todos os continentes onde seus constituintes têm sido amplamente utilizados com propósito terapêutico, cosmético e alimentício, o que lhe confere o título de planta medicinal mais cultivada no mundo. A parte utilizada para fins terapêuticos é constituída de capítulos florais secos que contém óleo essencial (3). Dentre os 28 terpenoides identificados no óleo essencial desta espécie, destacam-se o camazuleno e o alfabisabolol como as substâncias que apresentam propriedades mais bioativas, por exemplo, anti-inflamatória, antisséptica, imunoestimulante, calmante, antiespasmódica, cicatrizante, carminativa, emenagoga (4). Tendo em vista que as Práticas Integrativas e Complementares ampliam as possibilidades terapêuticas e as abordagens de cuidado; apresentam caráter potencializador do autocuidado; contribuem para o desenvolvimento sustentável; possuem baixo custo e fácil acesso pela população, a criação deste material apresenta relevância acadêmica, científica e social.

Objetivos: O objetivo da presente pesquisa consistiu em criar um e-book com orientações para a população, acerca das possibilidades de aplicação da *Matricaria chamomilla* L. na aromaterapia e na fitoterapia, apresentando sua história, quais as substâncias bioativas presentes e suas propriedades, suas formas de uso, aplicações, cuidados e precauções para divulgação nas redes sociais.

Metodologia: A concepção do e-book aconteceu por intermédio de um projeto da disciplina de Práticas Integrativas e Complementares do Curso de Pós-Graduação Stricto Sensu da Universidade do Vale do Itajaí, cuja proposta foi a divulgação de uma Prática Integrativa e Complementar. A disciplina foi ministrada pela professora Dra. Angélica Garcia Couto, no ano de 2021, tendo como parceiros o Projeto Plante Saúde da Universidade e o Projeto Farmácia Viva Itajaí. Para isso, realizou-se um levantamento bibliográfico acerca da história da planta medicinal camomila, das suas substâncias bioativas e propriedades, suas formas de uso, aplicações, cuidados e precauções. Em seguida, utilizou-se a ferramenta Canva para a confecção do material, que será divulgado em agosto de 2023 através da rede social Instagram do Projeto Plante Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Gestão do Trabalho da Universidade do



Vale do Itajaí, que somam 1501 seguidores para alcance do maior número de pessoas.

Resultados: A divulgação em meio digital acontecerá no mês de agosto de 2023. Dessa forma, não há informações acerca da sua divulgação. Acredita-se que o e-book possa atingir as pessoas que acompanham as redes sociais do Programa de Mestrado e do Projeto Plante Saúde e que essas pessoas, por sua vez, possam contribuir para a divulgação do material nas suas redes sociais ou de outras formas.

Considerações finais: As Práticas Integrativas e Complementares incluem importantes práticas de saúde voltadas à integralidade do ser e ao autocuidado, apresentando inúmeros benefícios ao ser humano não só no aspecto biológico, mas mental, de bem-estar. Dessa forma, sua divulgação é importante para que possamos fortalecer essas práticas que trazem tantos benefícios e que, muitas vezes, são desconhecidas ou desvalorizadas. Espera-se, com o e-book, atingir o maior número de pessoas, tanto profissionais da área de saúde, quanto população em geral, de forma a propiciar informação de qualidade e de acesso facilitado, bem como resgatar as Práticas Integrativas e Complementares, muitas delas passadas de geração para geração. Para trabalhos futuros, sugere-se a criação de uma sequência de e-books que apresentem outras plantas medicinais.

Financiamento ou apoio: Não houve financiamento

Referências

1) BRASIL. Ministério da Saúde. Glossário Temático Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 181p. 2) BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 98p. 3) BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie Matricaria Chamomila L. (= Chamomila recutita (L.) Rauschert, Camomila). Brasília: Ministério da Saúde e Anvisa, 2015. 4) BORSATO, A. V. Rendimento e composição química do óleo essencial da camomila submetida a secagem em camada fixa. Ciências Agrárias, UFPR, Curitiba/PR, 2006.